

وزیر آموزش و پرورش: مدارس خشتی و گلی تا پایان سال بر چیده می‌شوند

۳۵ درصد دانش‌آموزان در رشته کار دانش تحصیل می‌کنند که باید این میزان به ۵۰ درصد برسد
* ممکن است بتوان چهره شهرها را تغییر داد و خیابان و کارخانه ساخت، اما چهره واقعی تحول در یادگیری انسان‌هاست

صفحه ۳

در گفتگو با شبکه المیادین

ظریف: ترور سردار سلیمانی نشانه ترس و استیصال آمریکابود

* ترور حاج قاسم سلیمانی، پایان حضور آمریکادر منطقه‌است
* ترور سردار سلیمانی، بیانگر اقدام یزدانه ایالات متحده علیه یک فرمانده میدانی بود که یارای مقابله با او رادر میدان نبرد نداشت
* آمریکا با اقداماتی‌که در زمینه معامله قرن به انجام رساند، نشان داد نمی‌تواند در حل و فصل هیچ مشکلی میانجی باشد
* ایران ۳ اقدام تروریستی آمریکا از جمله ترور نظامی (سردار سلیمانی) و اقدامات اقتصادی و فرهنگی آمریکا را در مراجع قضایی بین‌المللی دنبال خواهد کرد
* تشبیه میلیونی سردار سلیمانی مانند سبلی محکمتری بود که آثار آن به خروج آمریکا از منطقه منجر خواهد شد
* شهید سلیمانی موفقتر از فرمانده سلیمانی بود
* دونالد ترامپ بارونمایی از معامله قرن، ثابت کرد جاه‌طلبی‌های او بیشتر از جاه طلبی صهیونیست‌ها در طول تاریخ است
* ولایتی: «معامله قرن» خودکشی سیاسی ترامپ است
* اشتباهی که آمریکایی‌ها می‌کنند این است که فکر می‌کنند اگر رهبر یک گروهی که مبارزه می‌کند را به شهادت برسانند آن مبارزه خاموش می‌شود
* این جمهوری اسلامی و انقلاب اسلامی است که حاج قاسم را پرورش داده‌اند و حاج قاسم‌هایی هستند که جای او را خواهند گرفت

صفحه ۲

یادداشت سرهنگ

کرونا؛ از واقعیت تا هراس افکنی هدفمند

گذشت زمانی که طاعون در سرزمینی نیم میلیون کشته می گرفت و مردم ممالک همجوار اصلا از موضوع مطلع نمی شدند. شیوع ویروس مخوف کرونا در شهر ووهان مرکز ایالت هوبی چین درشرق این کشور بلافاصله جهانی را خبردار کرد و تحت تاثیر گذاشت. رسانه‌ها در عصر مدرن پیشتر از سرعت حرکت ویروس و برگار خبر و هشدار را به سراسر گیتی بر دند تا مردمان جهان در برابر این دشمن ریزجه خطرناک، گریز و گزیری بیابند.

رسانه‌های بی شمار مدرن سوار بر فناوری‌های روز در عین حال که نقش پیشگیرانه از ابتلای بسیاری از مردمان به این بیماری ایفا کردند، رعب و وحشتی فراگیر نیز به همه دنیا شیوع دادند. همین رخداد نشان می دهد که نقش رسانه‌های جدید را نمی‌توان یکسره در کفه آگاهی آفرینی نهاد بلکه ایجاد رعب و وحشت، در اندازهایی بیش از خطر واقعی پدیده‌ها، می تواند در زمره کارکردهای هول آور رسانه‌ها باشد به حدی که در کشورهای غیر درگیر نیز مردم احساس هراس کنند. رکود اقتصادی، کاهش میزان تقاضا، کاهش بهای جهانی نفت و متضرر شدن بسیاری از کسپانی‌ها، از جمله آثار روانی ناشی از شیوع این ویروس است. بدیهی است جامعه جهانی – و نیز کشور ما – باید نسبت به ایجاد بهداشتی و حیاتی موضوع نهایت اهتمام را داشته باشند، اما پایین آمدن بهای نفت – که به نفع دنیای سرمایه داری تمام شده است، بلاشک نتیجه پروپاگاندا رسانه‌هایی است که با اهدافی حساب‌شده دست به این اقدام می‌زنند.

بازار بورس شانگهای طی چند روز با چهارصد میلیارد دلار زیان مواجه شد. تقاضا برای عمده کالاها در چین و به تبع آن در جهان کاهش یافت. مثال بسیاری از دست رفتن و بهای جهانی نفت از ۶۹ دلار به حدود ۵۰ دلار تنزل کرد. ارزش یوان چین در برابر ارزهای عمده، شروع به کاهش کرد و همزمان تقاضا برای دلار بالا رفت. دولت چین مجبور شده است تا کنون ۱۷۳ میلیارد دلار به بانک‌های این کشور تزریق کند. بعضی از فعالان بازار نفت معتقدند وضعیت کنونی ممکن است تقاضای نفت در بازارهای جهانی را تا نیم میلیون بشکند در روز کاهش دهد. اوکی نیز کاهش تولیدی در همین حدود را مد نظر دارد. لغو تورهای مسافرتی و پروازها به چین و بسته شدن مراکز اقامتی نظیر هتلها و اماکن تفریحی در این کشور و تعطیلی بسیاری از مراکز مشابه در دنیا به خاطر نبودن توریست‌های چینی از دیگر خسارات این اتفاق است. نقش چین ۱/۴ میلیارد نفری در صنعت توریسم دنیا، چه در بخش توریست فرستی و چه در بخش توریست پذیری در اندازه‌ای است که با حذف آن یک سوم صنعت توریسم دنیا از بین می‌رود. به عنوان مثال سالانه یک میلیون و ۴۰۰ هزار شهروند چینی برای تفریح به استرالیا می‌روند و درآمد استرالیا از این محل حدود ۱۲ میلیارد دلار تخمین زده می‌شود.

ارقام گردشگری چین در اندازه‌ای است که کارشناسان می‌گویند اگر دولت چین فقط برای ۶ ماه خرداد گردشگران چینی را به خارج از کشور ممنوع کند، درآمد صنعت گردشگری در داخل کشورش ۸۳٫۱ میلیارد دلار کاهش می‌یابد. تحمیل اقتصادی چین در سال۲۰۱۹ میلادی به ۶/۱ درصد رسبد که کمترین آنگگ رشد در سی سال اخیر بوده است. مهمترین دلیل این کندی، جنگ اقتصادی این کشور با آمریکا بوده است و در صورت ادامه این وضع احتمال کاهش نرخ رشد به کمتر از یک درصد وجود دارد. رکود اقتصادی چین می‌تواند تأثیر مخرب بر اقتصاد جهان داشته باشد. از آنجا که ابعاد شیوع این بیماری و زمان دسترسی دانش پزشکی به درمان قطعی آن معلوم نیست، میزان خسارات اقتصادی کرونا در آینده، غیرقابل پیش‌بینی است. بدیهی است میزان مرگ و میر ناشی از کرونا در قیاس با جمعیت چین و حتی جمعیت ووهان آنقدر ناچیز است که حتی اگر چندین برابر شود، هیچ تأثیر عینی و واقعی در بازار عرضه و تقاضای اقتصاد چین نخواهد گذارد، اما آنچه اتفاق افتاده آثار روانی ناشی از هراس افکنی رسانه‌های جهانی است.

به طرطط، هراس ناشی از این پدیده، آثاری هزاران بار بیشتر از آثار عینی آن بوجود آورده و خسارات سهمناکی به امنیت اقتصادی و روانی صدها میلیون نفر در سراسر جهان وارد آورده است و این یکی از کارکردهای رسانه‌ها در عصر کنونی است. گاه هراس و ترس ناشی از یک رخداد چنان توسط رسانه‌ها بزرگ می‌شود که تأثیری به مراتب ویرانگرتر از خود پدیده دارد و این اتفاق در فضای رسانه‌ای، ممکن است خود به خود ایجاد شود اما گاه ممکن است توسط متخصصان و نخبگان کاربلد جنگ روانی، به دقت به کار گرفته شود. نگاهی به عملکرد رسانه‌های بین المللی درباره منطقه ما، جنبش‌های مخالف غرب، جریان‌ها، حکومت‌ها و پدیده‌هایی مانند دلایل تحریم و نیز آثار ترس‌ها در همین ردیف است.

اطلاعات

صفحه ۳

شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۸ - ۱۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۱ - ۸ فوریه ۲۰۲۰ - سال نودیچهارم - شماره ۲۷۴۹۵ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

درگیری مشکوک میان معتز ضان عراقی با نیروهای جریان «صدر» در نجف با ۲۲ کشته

* در این حادثه عناصر نقابدار مسلح با نیروهای «کلاه‌آبی» وابسته به مقتدا صدر درگیر شدند
* آیت‌الله العظمی سیدستانی حادثه خونین کشته‌شدن ۲۲تن در نجف اشرف را محکوم کردند و خواستار پایان خشونت‌ها شدند

صفحه ۱۶

وزیر نیرو: ظرفیت تولید برق پس از انقلاب ۱۲ برابر شده است

* اردکانیان: ظرفیت نیروگاهی کشور طی ۲ سال آینده به ۸۸ هزار مگاوات می‌رسد
* به‌طور میانگین در ۶ سال گذشته ۴۰ هزار میلیارد تومان در سال در صنعت برق سرمایه‌گذاری شده است
* برای صادرات انرژی‌های تجدیدپذیر، وزارت نیرو تأسیسات انتقال خود را در اختیار بخش خصوصی قرار می‌دهد
* با کاهش یک درجه دمای محیط کار و محل سکونت، ۶ درصد مصرف انرژی کاهش می‌یابد
* تعرفه‌های آب و برق بر اساس قانون در سال آینده ۷ درصد افزایش می‌یابد

پس از پیروزی انقلاب اسلامی ظرفیت تولید برق ۱۲ برابر شده است و در سال ۱۴۰۰ ظرفیت نیروگاهی

وزیر نیرو در برنامه گفتگویی ویژه خبری شبکه دو سیما با بیان اینکه تعداد سد‌ها در این مدت ۱۰ برابر، تصفیه خانه‌های آب شش برابر و تصفیه خانه‌های فاضلاب به گرازش خیرگزاری صدا و سیما، رضا اردکانیان

سردار حاجی‌زاده: به زودی اطلاعات جدیدی درباره حمله به «عین‌الاسد» منتشر می‌کنیم	وزیر فرهنگ: نباید سلايق بر قوانين حاکم شوند
<p>فرمانده نیروی هوافضای سپاه: باید یک خط قرمز روی پهپاد MQ-4 آمریکا کشید زیرا دیگر برای ایران کارایی ندارد و با تمامی فرکانس‌ها، کدها و رمزهای آن آشنایی پیدا کرده‌ایم</p> <p>میکایی‌ها در جنگ الکترونیک از ایران در ماجرای عین‌الاسد سبلی خورده‌اند</p> <p>امیر سرتیپ نصیرزاده: نیروی هوایی ارتش با آمادگی کامل به تهدیدات پاسخ قاطع خواهد داد</p> <p>فرمانده نیروی هوایی ارتش: قادریم صلح و امنیت در منطقه برقرار کنیم و هیچ نیازی به حضور بیگانگان در منطقه نیست</p>	<p>وزیر فرهنگ: باید سلايق بر قوانين حاکم شوند</p> <p>سید عباس صالحی: هنرها تأثیرگذاری عمیق بر مسیر تحولات اجتماعی و فرهنگی دارند</p> <p>هنرمندان باید مسیر اعتدال و میانه‌روی را همواره در نظر داشته باشند</p>
صفحه ۲	صفحه ۳

خانواده	اقتصادی
<p>روزه‌خانه‌ها ضمیمه اطلاعات امروز</p>	<p>صنعت آب و برق ظرفیت‌ها و چالش‌ها</p>
صفحه ۷	



معارف	فلسفه و کلام
<p>ندای پیامبران گفتاری بر پایه انقلاب اسلامی ایران</p>	<p>گفتگو با استادان: دکتر اعوانی و دکتر دینانی</p>
صفحه ۶	

پایان‌های	گزشتگی
<p>ایران خانه ماست... سید مسعود رضوی</p>	<p>کوهنوردی در زمستان</p>
صفحه ۲	صفحه ۵



آینهٔ مسلمانی	معارف
<p>سه نوشتار اخلاقی در همراهی ماه مبارک رمضان</p> <p>(آیین مسلمانی، شرح دعای مکارم اخلاق، رمز و راز عبادت)</p> <p>تألیف آیت‌الله سیدحسن خمینی</p> <p>قطع وزیری، چاپ اول، ۴۴۸ صفحه</p> <p>اثر حاضر مجموعه نوشته‌های چهار ماه رمضان آیت‌الله سیدحسن خمینی است. بخش نخست که «آیین مسلمانی» نام دارد، مشتمل بر ۲۵ حق به شرح زیر است: نفی کینه، رحمت و رعایت اصل مدارا، ستايرت و نفی عیب‌جویی، همیاری و دستگیری از فراقفادگان، پذیرش عذر، رد غیبت، خیرخواهی، حفظ دوستی، رعایت تعهدات، عبادت، تکریم پس از مرگ، اجابت دعوت، پذیرش هدیه و پاداش احسان، حق سیاس، بهترین باری‌رسانی، برخورداری از عفاف، برآورده ساختن حاجت، برخورداری از شفاعت، رعایت آداب اجتماعی، همراهی در یافتن گمشده، جواب سلام، برخورداری از پاسخ نیکو، پذیرش سوگند، پاک دانستن بخشش‌ها، باری‌رسانی، بخشش دوم مربوط به شرح دعای «مکارم الاخلاق» است که استناد پیش از شروع درس «اصول فقه» در مدرسه دارالشفا در ۴۶ گفتار شرح داده‌اند، همچون: کمال ایمان، یقین بر تکر، واگذاری امور به خدا، عزت، راههای حفظ نعمت، دوری از تکبر، تخلیق به اخلاق کریمانه، اصلاح ناپسندی‌ها، خدمت‌رسانی به مردم، استقامت در مسیر هدایت، جلب محبت و همدلی خوشاوندان، دفاع از حق و عدم پذیرش ظلم و...</p> <p>بخش سوم «رمز و راز عبادت» نام دارد و در ۲۴ گفتار تدوین یافته است: از قبیل: بالاترین عبادت، تصفیه دل و دوری از ریا، تصفیه دل از مقاصد دنیوی، تصفیه دل از رسیدن به جنات جسمانی، تصفیه عمل از لذات روحانی، اقسام بهشت و جهنم، سعادت و شقاوت، تفکر در امر خدا و...</p> <p>فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، ورپروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶</p> <p>فروشگاه شماره(۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، ورپروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴</p> <p>نماینده‌گی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶</p> <p>برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.</p> <p>آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabtellaa.com</p>	

آینهٔ مسلمانی	معارف
<p>سه نوشتار اخلاقی در همراهی ماه مبارک رمضان</p> <p>(آیین مسلمانی، شرح دعای مکارم اخلاق، رمز و راز عبادت)</p> <p>تألیف آیت‌الله سیدحسن خمینی</p> <p>قطع وزیری، چاپ اول، ۴۴۸ صفحه</p> <p>اثر حاضر مجموعه نوشته‌های چهار ماه رمضان آیت‌الله سیدحسن خمینی است. بخش نخست که «آیین مسلمانی» نام دارد، مشتمل بر ۲۵ حق به شرح زیر است: نفی کینه، رحمت و رعایت اصل مدارا، ستايرت و نفی عیب‌جویی، همیاری و دستگیری از فراقفادگان، پذیرش عذر، رد غیبت، خیرخواهی، حفظ دوستی، رعایت تعهدات، عبادت، تکریم پس از مرگ، اجابت دعوت، پذیرش هدیه و پاداش احسان، حق سیاس، بهترین باری‌رسانی، برخورداری از عفاف، برآورده ساختن حاجت، برخورداری از شفاعت، رعایت آداب اجتماعی، همراهی در یافتن گمشده، جواب سلام، برخورداری از پاسخ نیکو، پذیرش سوگند، پاک دانستن بخشش‌ها، باری‌رسانی، بخشش دوم مربوط به شرح دعای «مکارم الاخلاق» است که استناد پیش از شروع درس «اصول فقه» در مدرسه دارالشفا در ۴۶ گفتار شرح داده‌اند، همچون: کمال ایمان، یقین بر تکر، واگذاری امور به خدا، عزت، راههای حفظ نعمت، دوری از تکبر، تخلیق به اخلاق کریمانه، اصلاح ناپسندی‌ها، خدمت‌رسانی به مردم، استقامت در مسیر هدایت، جلب محبت و همدلی خوشاوندان، دفاع از حق و عدم پذیرش ظلم و...</p> <p>بخش سوم «رمز و راز عبادت» نام دارد و در ۲۴ گفتار تدوین یافته است: از قبیل: بالاترین عبادت، تصفیه دل و دوری از ریا، تصفیه دل از مقاصد دنیوی، تصفیه دل از رسیدن به جنات جسمانی، تصفیه عمل از لذات روحانی، اقسام بهشت و جهنم، سعادت و شقاوت، تفکر در امر خدا و...</p> <p>فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، ورپروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶</p> <p>فروشگاه شماره(۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، ورپروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴</p> <p>نماینده‌گی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶</p> <p>برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.</p> <p>آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabtellaa.com</p>	

آینهٔ مسلمانی	معارف
<p>سه نوشتار اخلاقی در همراهی ماه مبارک رمضان</p> <p>(آیین مسلمانی، شرح دعای مکارم اخلاق، رمز و راز عبادت)</p> <p>تألیف آیت‌الله سیدحسن خمینی</p> <p>قطع وزیری، چاپ اول، ۴۴۸ صفحه</p> <p>اثر حاضر مجموعه نوشته‌های چهار ماه رمضان آیت‌الله سیدحسن خمینی است. بخش نخست که «آیین مسلمانی» نام دارد، مشتمل بر ۲۵ حق به شرح زیر است: نفی کینه، رحمت و رعایت اصل مدارا، ستايرت و نفی عیب‌جویی، همیاری و دستگیری از فراقفادگان، پذیرش عذر، رد غیبت، خیرخواهی، حفظ دوستی، رعایت تعهدات، عبادت، تکریم پس از مرگ، اجابت دعوت، پذیرش هدیه و پاداش احسان، حق سیاس، بهترین باری‌رسانی، برخورداری از عفاف، برآورده ساختن حاجت، برخورداری از شفاعت، رعایت آداب اجتماعی، همراهی در یافتن گمشده، جواب سلام، برخورداری از پاسخ نیکو، پذیرش سوگند، پاک دانستن بخشش‌ها، باری‌رسانی، بخشش دوم مربوط به شرح دعای «مکارم الاخلاق» است که استناد پیش از شروع درس «اصول فقه» در مدرسه دارالشفا در ۴۶ گفتار شرح داده‌اند، همچون: کمال ایمان، یقین بر تکر، واگذاری امور به خدا، عزت، راههای حفظ نعمت، دوری از تکبر، تخلیق به اخلاق کریمانه، اصلاح ناپسندی‌ها، خدمت‌رسانی به مردم، استقامت در مسیر هدایت، جلب محبت و همدلی خوشاوندان، دفاع از حق و عدم پذیرش ظلم و...</p> <p>بخش سوم «رمز و راز عبادت» نام دارد و در ۲۴ گفتار تدوین یافته است: از قبیل: بالاترین عبادت، تصفیه دل و دوری از ریا، تصفیه دل از مقاصد دنیوی، تصفیه دل از رسیدن به جنات جسمانی، تصفیه عمل از لذات روحانی، اقسام بهشت و جهنم، سعادت و شقاوت، تفکر در امر خدا و...</p> <p>فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، ورپروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶</p> <p>فروشگاه شماره(۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، ورپروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴</p> <p>نماینده‌گی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶</p> <p>برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.</p> <p>آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabtellaa.com</p>	

آینهٔ مسلمانی	معارف
<p>سه نوشتار اخلاقی در همراهی ماه مبارک رمضان</p> <p>(آیین مسلمانی، شرح دعای مکارم اخلاق، رمز و راز عبادت)</p> <p>تألیف آیت‌الله سیدحسن خمینی</p> <p>قطع وزیری، چاپ اول، ۴۴۸ صفحه</p> <p>اثر حاضر مجموعه نوشته‌های چهار ماه رمضان آیت‌الله سیدحسن خمینی است. بخش نخست که «آیین مسلمانی» نام دارد، مشتمل بر ۲۵ حق به شرح زیر است: نفی کینه، رحمت و رعایت اصل مدارا، ستايرت و نفی عیب‌جویی، همیاری و دستگیری از فراقفادگان، پذیرش عذر، رد غیبت، خیرخواهی، حفظ دوستی، رعایت تعهدات، عبادت، تکریم پس از مرگ، اجابت دعوت، پذیرش هدیه و پاداش احسان، حق سیاس، بهترین باری‌رسانی، برخورداری از عفاف، برآورده ساختن حاجت، برخورداری از شفاعت، رعایت آداب اجتماعی، همراهی در یافتن گمشده، جواب سلام، برخورداری از پاسخ نیکو، پذیرش سوگند، پاک دانستن بخشش‌ها، باری‌رسانی، بخشش دوم مربوط به شرح دعای «مکارم الاخلاق» است که استناد پیش از شروع درس «اصول فقه» در مدرسه دارالشفا در ۴۶ گفتار شرح داده‌اند، همچون: کمال ایمان، یقین بر تکر، واگذاری امور به خدا، عزت، راههای حفظ نعمت، دوری از تکبر، تخلیق به اخلاق کریمانه، اصلاح ناپسندی‌ها، خدمت‌رسانی به مردم، استقامت در مسیر هدایت، جلب محبت و همدلی خوشاوندان، دفاع از حق و عدم پذیرش ظلم و...</p> <p>بخش سوم «رمز و راز عبادت» نام دارد و در ۲۴ گفتار تدوین یافته است: از قبیل: بالاترین عبادت، تصفیه دل و دوری از ریا، تصفیه دل از مقاصد دنیوی، تصفیه دل از رسیدن به جنات جسمانی، تصفیه عمل از لذات روحانی، اقسام بهشت و جهنم، سعادت و شقاوت، تفکر در امر خدا و...</p> <p>فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، ورپروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶</p> <p>فروشگاه شماره(۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، ورپروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴</p> <p>نماینده‌گی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶</p> <p>برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.</p> <p>آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabtellaa.com</p>	

آینهٔ مسلمانی	معارف
<p>سه نوشتار اخلاقی در همراهی ماه مبارک رمضان</p> <p>(آیین مسلمانی، شرح دعای مکارم اخلاق، رمز و راز عبادت)</p> <p>تألیف آیت‌الله سیدحسن خمینی</p> <p>قطع وزیری، چاپ اول، ۴۴۸ صفحه</p> <p>اثر حاضر مجموعه نوشته‌های چهار ماه رمضان آیت‌الله سیدحسن خمینی است. بخش نخست که «آیین مسلمانی» نام دارد، مشتمل بر ۲۵ حق به شرح زیر است: نفی کینه، رحمت و رعایت اصل مدارا، ستايرت و نفی عیب‌جویی، همیاری و دستگیری از فراقفادگان، پذیرش عذر، رد غیبت، خیرخواهی، حفظ دوستی، رعایت تعهدات، عبادت، تکریم پس از مرگ، اجابت دعوت، پذیرش هدیه و پاداش احسان، حق سیاس، بهترین باری‌رسانی، برخورداری از عفاف، برآورده ساختن حاجت، برخورداری از شفاعت، رعایت آداب اجتماعی، همراهی در یافتن گمشده، جواب سلام، برخورداری از پاسخ نیکو، پذیرش سوگند، پاک دانستن بخشش‌ها، باری‌رسانی، بخشش دوم مربوط به شرح دعای «مکارم الاخلاق» است که استناد پیش از شروع درس «اصول فقه» در مدرسه دارالشفا در ۴۶ گفتار شرح داده‌اند، همچون: کمال ایمان، یقین بر تکر، واگذاری امور به خدا، عزت، راههای حفظ نعمت، دوری از تکبر، تخلیق به اخلاق کریمانه، اصلاح ناپسندی‌ها، خدمت‌رسانی به مردم، استقامت در مسیر هدایت، جلب محبت و همدلی خوشاوندان، دفاع از حق و عدم پذیرش ظلم و...</p> <p>بخش سوم «رمز و راز عبادت» نام دارد و در ۲۴ گفتار تدوین یافته است: از قبیل: بالاترین عبادت، تصفیه دل و دوری از ریا، تصفیه دل از مقاصد دنیوی، تصفیه دل از رسیدن به جنات جسمانی، تصفیه عمل از لذات روحانی، اقسام بهشت و جهنم، سعادت و شقاوت، تفکر در امر خدا و...</p> <p>فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، ورپروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶</p> <p>فروشگاه شماره(۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، ورپروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴</p> <p>نماینده‌گی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶</p> <p>برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.</p> <p>آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabtellaa.com</p>	

آینهٔ مسلمانی	معارف
<p>سه نوشتار اخلاقی در همراهی ماه مبارک رمضان</p> <p>(آیین مسلمانی، شرح دعای مکارم اخلاق، رمز و راز عبادت)</p> <p>تألیف آیت‌الله سیدحسن خمینی</p> <p>قطع وزیری، چاپ اول، ۴۴۸ صفحه</p> <p>اثر حاضر مجموعه نوشته‌های چهار ماه رمضان آیت‌الله سیدحسن خمینی است. بخش نخست که «آیین مسلمانی» نام دارد، مشتمل بر ۲۵ حق به شرح زیر است: نفی کینه، رحمت و رعایت اصل مدارا، ستايرت و نفی عیب‌جویی، همیاری و دستگیری از فراقفادگان، پذیرش عذر، رد غیبت، خیرخواهی، حفظ دوستی، رعایت تعهدات، عبادت، تکریم پس از مرگ، اجابت دعوت، پذیرش هدیه و پاداش احسان، حق سیاس، بهترین باری‌رسانی، برخورداری از عفاف، برآورده ساختن حاجت، برخورداری از شفاعت، رعایت آداب اجتماعی، همراهی در یافتن گمشده، جواب سلام، برخورداری از پاسخ نیکو، پذیرش سوگند، پاک دانستن بخشش‌ها، باری‌رسانی، بخشش دوم مربوط به شرح دعای «مکارم الاخلاق» است که استناد پیش از شروع درس «اصول فقه» در مدرسه دارالشفا در ۴۶ گفتار شرح داده‌اند، همچون: کمال ایمان، یقین بر تکر، واگذاری امور به خدا، عزت، راههای حفظ نعمت، دوری از تکبر، تخلیق به اخلاق کریمانه، اصلاح ناپسندی‌ها، خدمت‌رسانی به مردم، استقامت در مسیر هدایت، جلب محبت و همدلی خوشاوندان، دفاع از حق و عدم پذیرش ظلم و...</p> <p>بخش سوم «رمز و راز عبادت» نام دارد و در ۲۴ گفتار تدوین یافته است: از قبیل: بالاترین عبادت، تصفیه دل و دوری از ریا، تصفیه دل از مقاصد دنیوی، تصفیه دل از رسیدن به جنات جسمانی، تصفیه عمل از لذات روحانی، اقسام بهشت و جهنم، سعادت و شقاوت، تفکر در امر خدا و...</p> <p>فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، ورپروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶</p> <p>فروشگاه شماره(۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، ورپروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴</p> <p>نماینده‌گی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶</p> <p>برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.</p> <p>آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabtellaa.com</p>	

آینهٔ مسلمانی	معارف
<p>سه نوشتار اخلاقی در همراهی ماه مبارک رمضان</p> <p>(آیین مسلمانی، شرح دعای مکارم اخلاق، رمز و راز عبادت)</p> <p>تألیف آیت‌الله سیدحسن خمینی</p> <p>قطع وزیری، چاپ اول، ۴۴۸ صفحه</p> <p>اثر حاضر مجموعه نوشته‌های چهار ماه رمضان آیت‌الله سیدحسن خمینی است. بخش نخست که «آیین مسلمانی» نام دارد، مشتمل بر ۲۵ حق به شرح زیر است: نفی کینه، رحمت و رعایت اصل مدارا، ستايرت و نفی عیب‌جویی، همیاری و دستگیری از فراقفادگان، پذیرش عذر، رد غیبت، خیرخواهی، حفظ دوستی، رعایت تعهدات، عبادت، تکریم پس از مرگ، اجابت دعوت، پذیرش هدیه و پاداش احسان، حق سیاس، بهترین باری‌رسانی، برخورداری از عفاف، برآورده ساختن حاجت، برخورداری از شفاعت، رعایت آداب اجتماعی، همراهی در یافتن گمشده، جواب سلام، برخورداری از پاسخ نیکو، پذیرش سوگند، پاک دانستن بخشش‌ها، باری‌رسانی، بخشش دوم مربوط به شرح دعای «مکارم الاخلاق» است که استناد پیش از شروع درس «اصول فقه» در مدرسه دارالشفا در ۴۶ گفتار شرح داده‌اند، همچون: کمال ایمان، یقین بر تکر، واگذاری امور به خدا، عزت، راههای حفظ نعمت، دوری از تکبر، تخلیق به اخلاق کریمانه، اصلاح ناپسندی‌ها، خدمت‌رسانی به مردم، استقامت در مسیر هدایت، جلب محبت و همدلی خوشاوندان، دفاع از حق و عدم پذیرش ظلم و...</p> <p>بخش سوم «رمز و راز عبادت» نام دارد و در ۲۴ گفتار تدوین یافته است: از قبیل: بالاترین عبادت، تصفیه دل و دوری از ریا، تصفیه دل از مقاصد دنیوی، تصفیه دل از رسیدن به جنات جسمانی، تصفیه عمل از لذات روحانی، اقسام بهشت و جهنم، سعادت و شقاوت، تفکر در امر خدا و...</p> <p>فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، ورپروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶</p> <p>فروشگاه شماره(۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، ورپروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴</p> <p>نماینده‌گی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶</p> <p>برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.</p> <p>آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabtellaa.com</p>	

آینهٔ مسلمانی	معارف
<p>سه نوشتار اخلاقی در همراهی ماه مبارک رمضان</p> <p>(آیین مسلمانی، شرح دعای مکارم اخلاق، رمز و راز عبادت)</p> <p>تألیف آیت‌الله سیدحسن خمینی</p> <p>قطع وزیری، چاپ اول، ۴۴۸ صفحه</p> <p>اثر حاضر مجموعه نوشته‌های چهار ماه رمضان آیت‌الله سیدحسن خمینی است. بخش نخست که «آیین مسلمانی» نام دارد، مشتمل بر ۲۵ حق به شرح زیر است: نفی کینه، رحمت و رعایت اصل مدارا، ستايرت و نفی عیب‌جویی، همیاری و دستگیری از فراقفادگان، پذیرش عذر، رد غیبت، خیرخواهی، حفظ دوستی، رعایت تعهدات، عبادت، تکریم پس از مرگ، اجابت دعوت، پذیرش هدیه و پاداش احسان، حق سیاس، بهترین باری‌رسانی، برخورداری از عفاف، برآورده ساختن حاجت، برخورداری از شفاعت، رعایت آداب اجتماعی، همراهی در یافتن گمشده، جواب سلام، برخورداری از پاسخ نیکو، پذیرش سوگند، پاک دانستن بخشش‌ها، باری‌رسانی، بخشش دوم مربوط به شرح دعای «مکارم الاخلاق» است که استناد پیش از شروع درس «اصول فقه» در مدرسه دارالشفا در ۴۶ گفتار شرح داده‌اند، همچون: کمال ایمان، یقین بر تکر، واگذاری امور به خدا، عزت، راههای حفظ نعمت، دوری از تکبر، تخلیق به اخلاق کریمانه، اصلاح ناپسندی‌ها، خدمت‌رسانی به مردم، استقامت در مسیر هدایت، جلب محبت و همدلی خوشاوندان، دفاع از حق و عدم پذیرش ظلم و...</p> <p>بخش سوم «رمز و راز عبادت» نام دارد و در ۲۴ گفتار تدوین یافته است: از قبیل: بالاترین عبادت، تصفیه دل و دوری از ریا، تصفیه دل از مقاصد دنیوی، تصفیه دل از رسیدن به جنات جسمانی، تصفیه عمل از لذات روحانی، اقسام بهشت و جهنم، سعادت و شقاوت، تفکر در امر خدا و...</p> <p>فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، ورپروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶</p> <p>فروشگاه شماره(۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، ورپروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴</p> <p>نماینده‌گی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶</p> <p>برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.</p> <p>آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabtellaa.com</p>	

آینهٔ مسلمانی	معارف
<p>سه نوشتار اخلاقی در همراهی ماه مبارک رمضان</p> <p>(آیین مسلمانی، شرح دعای مکارم اخلاق، رمز و راز عبادت)</p> <p>تألیف آیت‌الله سیدحسن خمینی</p> <p>قطع وزیری، چاپ اول، ۴۴۸ صفحه</p> <p>اثر حاضر مجموعه نوشته‌های چهار ماه رمضان آیت‌الله سیدحسن خمینی است. بخش نخست که «آیین مسلمانی» نام دارد، مشتمل بر ۲۵ حق به شرح زیر است: نفی کینه، رحمت و رعایت اصل مدارا، ستايرت و نفی عیب‌جویی، همیاری و دستگیری از فراقفادگان، پذیرش عذر، رد غیبت، خیرخواهی، حفظ دوستی، رعایت تعهدات، عبادت، تکریم پس از مرگ، اجابت دعوت، پذیرش هدیه و پاداش احسان، حق سیاس، بهترین باری‌رسانی، برخورداری از عفاف، برآورده ساختن حاجت، برخورداری از شفاعت، رعایت آداب اجتماعی، همراهی در یافتن گمشده، جواب سلام، برخورداری از پاسخ نیکو، پذیرش سوگند، پاک دانستن بخشش‌ها، باری‌رسانی، بخشش دوم مربوط به شرح دعای «مکارم الاخلاق» است که استناد پیش از شروع درس «اصول فقه» در مدرسه دارالشفا در ۴۶ گفتار شرح داده‌اند، همچون: کمال ایمان، یقین بر تکر، واگذاری امور به خدا، عزت، راههای حفظ نعمت، دوری از تکبر، تخلیق به اخلاق کریمانه، اصلاح ناپسندی‌ها، خدمت‌رسانی به مردم، استقامت در مسیر هدایت، جلب محبت و همدلی خوشاوندان، دفاع از حق و عدم پذیرش ظلم و...</p> <p>بخش سوم «رمز و راز عبادت» نام دارد و در ۲۴ گفتار تدوین یافته است: از قبیل: بالاترین عبادت، تصفیه دل و دوری از ریا، تصفیه دل از مقاصد دنیوی، تصفیه دل از رسیدن به جنات جسمانی، تصفیه عمل از لذات روحانی، اقسام بهشت و جهنم، سعادت و شقاوت، تفکر در امر خدا و...</p> <p>فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، ورپروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶</p> <p>فروشگاه شماره(۱): تهران خیابان انقلاب اسلامی، ورپروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴</p> <p>نماینده‌گی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲، ۲۹۹۹۳۳۰۶</p> <p>برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۰۶ تماس حاصل فرمایید.</p> <p>آدرس سایت فروشگاه اینترنتی: www.ketabtellaa.com</p>	

نوبت اول

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

مجمع‌التشاور اسلامی

پیاوالاتش

ایران خانه ماست...

سیدمسعودرضوی

یکه از موضوعاتی که در رسانه‌ها مطرح می‌شود، تا هنگامی که سرنوشت انسانها و عقاید و منافع افرادی از طبقات مختلف جامعه ارتباط پیدا می‌کند، اهمیت دارد و پس از آن طی فرایندی که می‌توان به آن «حساسیت زدایی» گفت، دچار افت یا کاهش ارزش خبری می‌شود. اما بسیاری از این اخبار و وقایع همچنان بر زندگی و سرنوشت مردم و کل جامعه تأثیر گذار است و حتی ممکن است زبانه‌های غیرقابل جبرانی داشته باشد که سالها بدیده شود و مورد محاسبه قرار گیرد.

به رغم افکار عمومی و نظرات عامه که پیرو فضا سازی‌های مقطعی و کوتاه مدت در رسانه‌هاست، نتخبگان و افراد نکته بین و متخصصان می‌دانند که رویدادهای مهم و گاه فاجعه‌های غیرقابل جبران در کجا و در چه سطوحی رخ می‌دهد و چگونه نایده‌ه گرفته می‌شود!

انگار برخی مسئولان نیز این موضوع را دانسته‌اند که به جای حل مشکلات و رفع بیماری و خسارت و بحران، آن را به زمان سپرده می‌کنند یا سعی بر سبزی کردن اوقات خوش ریاست، حساسیت زدایی کنند و یا حتی با افشانه کردن اخبار فیک و موازی – اما فاقد ارزش و به دور از حقیقت واقعی – واکنش عمومی را مدیریت کنند و به سوی روگرداری افسانه‌ای در حفظ صندلی و موقعیت و منافع بپردازند.

پایانسخگو بودن مدیران در سطوح مختلف امروزه یک بالای سیستماتیک در یک نظام سیاسی و اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی ماست و بدین‌جهان یک مطبوعات و رسانه‌ها هم از چنان اقتدار و اتوریته برخوردار نیستند که تکانه و فرایدی بر سر ایشان بزنند یا تحرک و تحولی به واسطه نقد و نظر ایجاد کنند. فضای مجازی هم از قدرت و مرجعیت مشروعی برخوردار نیست و تنها در صورت یک طوفان خبری و سراسری ممکن است در این موازنه‌های زیانبار تغییری مشاهده کنیم.

نمونه اخیر از رخدادهای هولناکی که به‌تدریج با سر خط خبرها خارج می‌شود و به سطرهای پایین و سپس حاشیه‌ها و لایه‌های پنهانی می‌گنجد، صدمه‌ها و جنایات زیست‌محیطی پی درپی است. ماجرای مرگ دسته جمعی پرندگان مهاجر میائکاله و مسمومیت‌های مکرر آبزیان و اخیرا مرگ دسته جمعی سارها و بجنورد و جاهای دیگر، ازجمله همین خبرهای حساسیت زوده‌ه است.

بدا به حال ما زیرا ما هیچ‌ک به بزرگترین صدمات و خسارات درحال وارد شدن به محیط زیست و حیات وحش کشور ماست و روح جامعه نمی‌تواند از حصار صمدیریت ناکارآمد و تروهای خبر سازی جعلی و میدان مین منافع برخی عبور کند و کاری برای جلوگیری از این فاجع با کاهش صدمات انجام دهد.

در سرتاسر همین هنگامی که یک فاجعه زیستی یا طبیعی یا انسانی در ابعاد عظیم رخ می‌دهد، دولت و نهادهای رسمی به کمک متخصصان و نهاده‌ا و سامانه‌های مستقل مردمی به میدان می‌آیند تا در حفظ طبیعت و جامعه مدنی در پیوند با منافع مشترک مانند شمع‌ی فروزان روشن‌ش شود. همواره در چنین معرکه‌هایی، وجدان جامعه درگیر می‌شود و بحث و نقد و ریشه یابی و پیشنهادها و راه حل‌ها فوران می‌گردد تا از خسارت‌ها جلوگیری شود.

مردم و طبیعت، دو رکن پی جایگزین هستند که هریک صامت و خاموش خود جهان در تاریکی فرد خواهد رفت و آونگ ظلمت را این‌دیگر نمی‌تواند خاموش کرد. طبیعت و محیط زیست ایران در روزها و سالهای اخیر زخم‌های کاری خورده و جامعهٔ مدنی و مردم نیز ارتباط وثیق و مسئولانه را به دل‌های پایانشنگو و بی جایگزین واگذارده اند. اینکه پرسش اساسی و کلیدی که همواره عوای رسایل بزرگان بوده این است که: از کجا آغاز کنیم؟ و چه باید کرد؟ مردم و نتخبگان، صاحب نظران و دلسوزان، مطبوعات و رسانه‌ها، و سرانجام کسانی که مدداری مسئولیت پذیر و دل بستهٔ کار و خدمتی به صورت واقعی هستند و از ریاکاری و تبلیغات و جلوهٔ فروشی روگردانند، باید به میدان آیند و نگذارند این فجاجع و این آسیب‌ها بی‌توان برای مافیای ضد طبیعت که به سوادهای قدرت دلخوش است، تمام شود و به لایه‌های تها ن در پایگانی نسیان فرو افتد.

اگر ریشه‌یابی نکنیم و راه حل نپایم، کار آسیب شناسی نکنیم و آسیب زندگان را مجازات نکنیم، همه تان خواهد بود و کثیر بیهودگان و غفلت زدان، از دست دادن سرزمینی چون بهشت برین و درافتادن به برهونی مرده و تپاه همچون پیاپانهای سسترون است. ایران خانه ماست؛ تنها خانه و باشکوه‌ترین خانه ما...

تخت روانچی: ایران آماده کمک به

حل اختلافات ترکیه و سوریه به

نماینده کشورمان در سازمان ملل گفت: ایران آماده کمک به حل اختلافات ترکیه و سوریه درباره الب است.
به گزارش ایسنا، مجید تخت روانچی در نشست شورای امنیت این سازمان با موضوع اوضاع در «الب سوریه» گفت: ایران به عنوان یکی از کشورهای صانع روند است. آماده است از سامعی جملبه خود برای رفع اختلافات کنونی سوریه و ترکیه درباره وضع االب استفاده کند.

بر اساس گزارش خبرگزاری صدا و سیما، وی افزود: وضع این منطقه، وخیم است و باید تلاش کرد بحران از کنترل خارج نشود. مجاز به بازتوسعه‌ها باید باشد و در این حال، باید از زندگی غیرنظامیان محافظت بیشتری شود. این مساله‌ای است که همواره بر آن تاکید کرده‌ایم و در همه استناد‌های روند آستانه نیز تصریح شده‌است.
تخت روانچی، خواستار اجرای موافقتنامه سوچی درباره الب شد که در نشست‌های روند آستانه نیز بر اهمیت آن تاکید شده است.

سفیر و نماینده دائم ایران اضافه کرد: باید اطمینان حاصل کنیم این بحران از طریق سیاسی حل و فصل خواهد شد و در عین حال اجازه داد ترویس‌ها از این وضع سوء استفاده و موقعیت‌شان را تحکیم و ادلب را به پایگاه‌های امن برای خود تبدیل کنند.

تخت روانچی گفت: باید اجازه بدیم ترویس‌ها غیرنظامیان بیشتری را هدف قرار دهند و آنها را به گروگان بگیرند. باید هویتیار ناشیخ تا حفظ اخلاقت از غیرنظامیان با حفاظت از ترویس‌ها عوز نشود.

وی گفت: اجلاس سمران روند آستانه که در آینده نزدیک در تهران برگزار می‌شود، فرصت حیاتی برای بررسی جامع اوضاع سوریه خواهد بود.

سفیر و نماینده دائم ایران در سازمان ملل متحد تاکید کرد: عضو کنونی در الب فقط از طریق سیاسی حل می‌شود و احرام کامل همه به حاکمیت، تمامیت ارضی، وحدت و استقلال سیاسی سوریه ضروری است.

رئیس مرکز توسعه دولت الکترونیک فناوری اطلاعات وزارت کشور، با اشاره به برگزاری الکترونیک بخشی از انتخابات دوم اسفندماه گفت: در مورد بخشی از برگزاری انتخابات الکترونیک که مربوط به احراز هویت است با شورای نگهبان توافق کردیم. همچنین شورای نگهبان با کلیت موضوع اخذ رأی الکترونیک موافق است و مشکلی با آن ندارد.

امیر شجاعان در گفتگو با مهر افزود: دستگاه‌های خاصی برای احراز هویت تهیه کرده‌ایم و در این دوره تمام شعب سراسر کشور به این تجهیزات مجهز می‌شوند. بنابراین عملاً در این دوره برای نخستین بار ملاک رأی دادن فرد، مهر شناسنامه نیست بلکه پاسخ سامانه است.وی افزود: اگر سامانه پاسخ دهد فردی رأی داده است ولو شناسنامه اش مهر نداشته باشد ما رأی فرد را اخذ نخواهیم کرد و این مهمترین دستاوردی بود که حاصل شد.

رئیس مرکز توسعه دولت الکترونیک وزارت کشور با ابراز امیدواری از فراهم شدن امکان اخذ رأی الکترونیک در ادوار آتی گفت: بخشی از این منابع مورد نیاز برای برگزاری انتخابات الکترونیک توسط دولت تأمین شده است و ما هم دستگاه‌های احراز هویت را تهیه کرده‌ایم اما در ارتباط با صندوق‌های الکترونیک در ابتدا باید با شورای نگهبان به توافق برسیم بعد تأمین منابع را درخواست کنیم.

شجاعان با اشاره به این که درباره اخذ رأی الکترونیک بحث‌های انجام شده است، گفت: شورای نگهبان با کلیت موضوع اخذ رأی الکترونیک موافق است و با این مشکل نادره، فردی درباره جزئیات باید با دلی گفتگو کنیم و این اطمینان حاصل شود

وزیر امور خارجه گفت: ترور سردار سلیمانی، بیابگیر اقدام بدولته ایالات متحده علیه یک فرمانده میدانی بود که یاری مقابله با او را در میدان نبرد نداشت.
به گزارش ایسنا، وزیر امور خارجه در گفتگو با نمایندگان افروز: آمریکا با اقداماتی که در زمینه معامله قرن به انجام رساند، نشان داد نمی‌تواند در حل و فصل هیچ مشکلی، مداخله یابد.

وی تاکید کرد: ایران سه اقدام تروریستی آمریکا از جمله ترور نظامی (سردار سلیمانی) و اقدامات اقتصادی و فرهنگی آمریکا را در مراجع قضایی بین‌المللی دنبال خواهد کرد.ظریف خاطرنشان کرد: تنشیع میلیونی سردار سلیمانی مانند سیلی محکمتری بود که آثار آن به خروج آمریکا از منطقه منجر خواهد شد.

رئیس جمهوری آمریکا باترور شهیدشهادت حاج قاسم سلیمانی، پایان حضور نیروهایش در منطقه را رقم زد. وی افزود: شهید سلیمانی موفق‌تر از فرمانده سلیمانی بسود و این ترور بزل بودن آمریکا در رویارویی با یک فرمانده میدانی را نشان داد.

ظریف خطاب به آمریکایی‌ها گفت: باید با فرمانده نظامی در میدان جنگ روبرو می‌شدید، نه این که او را به صورت یک اقدام بدولانه با این روش ترور می‌کردید. آمریکایی‌ها و رژیم صهیونیستی همیشه این گونه عمل اعتقاد داریم که با منافع مشترک مانند شمع‌ی فروزان روشن‌ش شود. همواره در چنین معرکه‌هایی، وجدان جامعه درگیر می‌شود و بحث و نقد و ریشه یابی و پیشنهادها و راه حل‌ها فوران می‌گردد تا از خسارت‌ها جلوگیری شود.

ظریف گفت: دونالد ترامپ با رویمایی از معامله قرن، ثابت کرد چاه طبلی‌ا او بیشتر از چاه طبلی صهیونیست‌ها در طول تاریخ است. فکر می‌کنم این دو واقعیت از آثار خون پاک شهید سلیمانی است؛ به همین دلیل گفته می‌شود شهید سلیمانی تأثیر گذاتر از ژنرال سلیمانی در منطقه است.

ظریف گفت: اقدامی که ترامپ به آن دست زد، تروریسم دولتی است. آقای ترامپ اکنون هم، در تروریسم اقدام علیه ملت ایران و همچنین تروریسم فرهنگی متهم است، زیرا تهدید به حمله به مکان‌های تاریخی ما کرده است. او همچنین به تروریسم دولتی متهم است و جمهوری اسلامی براساس سه اتهام ذکر شده، ترامپ را در مراجع قضایی بین‌المللی تحت پیگرد قرار خواهد داد.

ظریف خاطر نشان کرد: ترامپ با این گناهان و سه جنایت بزرگ، برای دادگاه‌های افکار عمومی جهانی شناخته شده است و به یاری خدا در دیگر دادگاه‌های

اخبار داخلی

مدیر کل فناوری اطلاعات وزارت کشور: شورای نگهبان موافق اخذ رأی الکترونیک است

پیاوالاتش

که این سیستم مشکلی ندارد و کار خود را درست انجام می‌دهد. رئیس مرکز توسعه دولت الکترونیک وزارت کشور در رابطه با اینکه چه مواردی از سوسی شورای نگهبان در رابطه با اخذ رأی الکترونیک مورد انتقاد بوده است، گفت:بشتر شعب‌های فنی است و چیزی نیست که بخواهم توضیح بدهم. نیاز است که برخی از سیستم‌های خود را کنترل کنند و امیدواریم برای دوره آتی بتوانیم به نتیجه برسیم. در نهایت موضوع در شورای نگهبان طرح شده اما به نتیجه‌رسیده‌ایم.

شجاعان افزود: ما در مورد احراز هویت که توسط تجهیزات خاص صورت می‌گیرد و اینکه دستگاه‌های احراز هویت و نتایج سامانه ما ملاک رأی دادن باشد، به توافق رسیدیم. در نتیجه در این دوره در تمامی شعب به جای کامپیوتر از دستگاه‌های مخصوص احراز هویت استفاده خواهد شد و در دوره‌های آتی این لزوم وجود دارد تا به توافق برسیم که دستگاه‌های اخذ رأی هم به شکل الکترونیک باشند و به جای تعرفه کاغذی از تعرفه الکترونیک استفاده کنیم.

تشکیل ستاد انتخابات در سازمان ثبت احوال کشور و استناد
شنگونی سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به تشکیل ستاد انتخابات در سازمان ثبت احوال کشور و اسناد‌ها برای بررسی مشکلات هموطنان پیش از حضور در انتخابات گفت: در تألیثم تا زمانه حضور حاکمانر هموطنان را مهیا کنیم و هیچ هموطنی به خاطر نداشتن اوراق هویت در شرکت در انتخابات محروم نشود.
به گزارش ایسنا، سیدفاصله ابوترابی گفت: برای جلوگیری از دزدحام کاری، در دو ماه قبل اعلام آمادگی کردیم و به همه شهرا

ظریف: ترور سردار سلیمانی نشانه ترس و استیصال آمریکابود

بین‌المللی نیز وی را تحت پیگرد قرار خواهیم داد.
وی گفت: تنشیع میلیونی شهید سبهد قاسم سلیمانی، سیلی سختی به دولت آمریکا بود که آثار آن تا خروج آمریکا با منطقه ما ادامه خواهد داشت.
وزیر خارجه خاطر نشان کرد: ما یک بمپو پس از شهادت سبهد سلیمانی، حرف احمقانه‌ای زد و گفت: مردم در خیابان‌های تهران و بغداد به رقص و پیاکوبی



دکتر ظریف در گفتگو با خبرنگار شبکه المیادین

مشغول شده‌اند،" اما ملت ایران و عراق خلاف آن را به وی ثابت کردند.
به نظر من، این واقعیتی است که آمریکا باید آن را درک کند و این یک سیلی به آنها بود، سیلی محکمی که شدیدتر از هر سیلی دیگری بود و ان‌شاءالله آثار این سیلی تشدید و تا زمان بیرون رفتن آمریکا از منطقه ادامه خواهد یافت.

ولایتی: «معامله قرن» خودکشی سیاسی
ترامپ است:
علی اکبر لاریجانی، مشاور رهبر انقلاب اسلامی در امور بین‌الملل در گفتگو با پایگاه اطلاع‌رسانی KHAMENEI.IR درباره اصلی‌ترین دلایل ترامپ از طرف معامله قرن گفت: اقدامی که ترامپ کرد، مانند‌هاجم کارهای رؤسای جمهوری قبلی آمریکا است. متناهی این آدم یک دیوانگی‌هایی دارد و ضرورتی برای مخفی‌کاری آن اقداماتش نیست و پند و پرده‌پوشی نمی‌کند، بلکه به صراحت مافی‌الضمیر آمریکایی‌ها و همچنین‌ها ابرام‌لی می‌کند و این کار را هم کرد و اروپایی‌ها هم از او حمایت کردند. اما این اقدام ترامپ یک نتیجه مثبت دارد و آن هم واحد شدن صف گران‌ها و ملل مذاکره با گروه اهل مبارزه است. وی درپاسخ به این که آیا آمریکا با ترور حاج قاسم

بیانه مجمع روحانیون مبارز به مناسبت سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی

به اداره امور کشور دخالت نکند و نهاده‌ا و دستگاه‌ا و نگاه‌ها همه توانمند شوند تا نسفادی به بار نیاید افزود: سالگرد پیروزی انقلابی از راه می‌رسد که پرچمدان آن امام خمینی(ره) که درودی پایان خدادند بر او باد، مجلس یعنی مرکز قانونگذاری کشور را در رأس امور می‌داندست و برای همه در چارچوب قانون حرکت کند تا دیگر ماکد کرد تا انتخابات مجلس هر چه زودتر برگزار شود تا وظایف هر دستگاه و هر نهاد و هر بنک‌ه و هر سازمان و هر ... بر اساس قانون مبسود و هیچ کج آن‌ها و هیچ کج حق نداشته باشند در حوزه اختیارات و وظایف دیگری دخالت کند که خود بالاترین فساد است و متشا اکثر فسادها اگر نه همه آنها است سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی از راه می‌رسد ولی بینانگان آن به دوستی می‌نایست و بارها می‌گفت که ما در آغاز راهیم و در طول حیات مبارک خود نهال نوایی انقلاب مرامی در آن اجازه ندهند همچون زنبور طلسمتی یک نفر حاکم بر کشور باشند کشور باشد و هر گونه که خواست با صلحمت تشخیص داد تصمیم بگیرد. انقلاب اسلامی شوکه‌مندی که رهبری بیدل آن مردم را ولی نعمت مسؤلان می‌دانست که حق دارند و باید در بیان آن تصمیم بگیرند و آنان حق ندارند بر خلاف میل مردم و بدون رضایت آنان در باره کشور و سرنوشتشان تصمیم بگیرند، هرچند آن در صلاص مردم و کشور باشند. اقتدار خویشی که پس از پیروزی و در روزهای که هنوز جوانان در کوچه پس کوچه‌ها وخیابان‌هاورد درگیری با بازمانده‌های مزدوران رژیم گذشته خون می‌دادند و کشته می‌شدند رهبر آن عزم بر استوار ساختن نظام جدید بر اساس ارادت ملت کرد و با گذشت کمتر از دو ماه از پیروزی انقلاب اولین رفراقم برگزار شد و با اکثریت قاطع آراء مردم، نظام جمهوری اسلامی به تصویب رسید.

این بیانه با اشاره به این‌که سالگرد پیروزی انقلابی از راه می‌رسد که سراسر نوبت نور و برادری و صفا و همدلی و همراهی بود؛ تا همه دست به دست هم دهند برای ساختن ایرانی اسلامی و آباد که دیگر نهفتیدان زیر دست و پای رزمندگان کلاه کبود نشود و افکار حقوق مربوط به بیت المال را حد اقل در اندازه قانون بپردازند، و روابط ناسالم

این بیانه با اشاره به این‌که سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی از راه می‌رسد که سراسر نوبت نور و برادری و صفا و همدلی و همراهی بود؛ تا همه دست به دست هم دهند برای ساختن ایرانی اسلامی و آباد که دیگر نهفتیدان زیر دست و پای رزمندگان کلاه کبود نشود و افکار حقوق مربوط به بیت المال را حد اقل در اندازه قانون بپردازند، و روابط ناسالم

این بیانه با اشاره به این‌که سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی از راه می‌رسد که سراسر نوبت نور و برادری و صفا و همدلی و همراهی بود؛ تا همه دست به دست هم دهند برای ساختن ایرانی اسلامی و آباد که دیگر نهفتیدان زیر دست و پای رزمندگان کلاه کبود نشود و افکار حقوق مربوط به بیت المال را حد اقل در اندازه قانون بپردازند، و روابط ناسالم

این بیانه با اشاره به این‌که سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی از راه می‌رسد که سراسر نوبت نور و برادری و صفا و همدلی و همراهی بود؛ تا همه دست به دست هم دهند برای ساختن ایرانی اسلامی و آباد که دیگر نهفتیدان زیر دست و پای رزمندگان کلاه کبود نشود و افکار حقوق مربوط به بیت المال را حد اقل در اندازه قانون بپردازند، و روابط ناسالم

این بیانه با اشاره به این‌که سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی از راه می‌رسد که سراسر نوبت نور و برادری و صفا و همدلی و همراهی بود؛ تا همه دست به دست هم دهند برای ساختن ایرانی اسلامی و آباد که دیگر نهفتیدان زیر دست و پای رزمندگان کلاه کبود نشود و افکار حقوق مربوط به بیت المال را حد اقل در اندازه قانون بپردازند، و روابط ناسالم

این بیانه با اشاره به این‌که سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی از راه می‌رسد که سراسر نوبت نور و برادری و صفا و همدلی و همراهی بود؛ تا همه دست به دست هم دهند برای ساختن ایرانی اسلامی و آباد که دیگر نهفتیدان زیر دست و پای رزمندگان کلاه کبود نشود و افکار حقوق مربوط به بیت المال را حد اقل در اندازه قانون بپردازند، و روابط ناسالم

این بیانه با اشاره به این‌که سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی از راه می‌رسد که سراسر نوبت نور و برادری و صفا و همدلی و همراهی بود؛ تا همه دست به دست هم دهند برای ساختن ایرانی اسلامی و آباد که دیگر نهفتیدان زیر دست و پای رزمندگان کلاه کبود نشود و افکار حقوق مربوط به بیت المال را حد اقل در اندازه قانون بپردازند، و روابط ناسالم

این بیانه با اشاره به این‌که سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی از راه می‌رسد که سراسر نوبت نور و برادری و صفا و همدلی و همراهی بود؛ تا همه دست به دست هم دهند برای ساختن ایرانی اسلامی و آباد که دیگر نهفتیدان زیر دست و پای رزمندگان کلاه کبود نشود و افکار حقوق مربوط به بیت المال را حد اقل در اندازه قانون بپردازند، و روابط ناسالم

شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۸ ۱۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۱ -۲۰ فوریه ۲۰۲۰ سال نو، چهارم - شماره ۲۳۴۹۵

سردار حاجی‌زاده: به زودی اطلاعات جدیدی درباره حمله به

«عین‌الاسد» منتشر می‌کنیم

همین تهران می‌توانیم تا چنددهزار کیلومتر این هواپیم‌ا را ناکارآمد کنیم.

وی با بیان اینکه یک عملیات کوچک جنگ الکترونیکی در حمله به عین الاسد انجام دادیم، تصریح کرد: آمریکایی‌ها یک سیلی کوچک بمب‌های خنثی بزرگ همه گونه تجهیزات جاسوسی در آن تعبیه‌شده است، گفت: به دلیل برخورداری از هواپیمای خنثی‌بزرگ همه‌گروه رادار SAR و سنسورهای جمع‌آوری الکترونیک، این هواپیم‌ا دارای یک سوپرکامپیوتر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها، ایستاد و رمه‌ای آن آشنایی پیدا کردیم.فرمانده نیروی هووافضای سپهر کامیوندر پیشرفته است که همه تحلیل و قابل بهره‌برداری می‌کند. سردار حاجی‌زاده ادامه داد: این هواپیم‌ا فوق‌العاده با ارزش است، اما دیگر یک خط قرمز باید روی آن کشید که دیگر برای ایران کارایی ندارد چرا که برای فرانکس‌ها

کوهنوردی، ورزشی کم هزینه و پرطرفدار در اکثر کشورهای جهان است. حتی برخی از کشورهای دنیا که نعمت کوه و کوهستان بی بهره هستند،مقصد‌های کوهنوردی اروپا، آسیا و حتی آفریقا را برای بهره گیری از این فرصت‌های گردشگری ورزشی طبیعی، در دستور کار قرار می دهند. از این رو، ما ایرانی ها باید بخاطر کوهستان‌هایی که در سرزمینمان داریم، شاکر خالق طبیعت باشیم.

کوه و کوهستان برای اقلیم خشک و نیمه بیابانی ایران زمین فواید بسیار داشته است و لازم است همه ما قدر و اهمیت این ظرفیت بکر و عالی طبیعی کشور را که توان افزایش های گردشگری، صنعتی و تجاری و فرهنگی بسیاری برای ما ایرانیان به ارمغان آورده، بیشتر بدانیم. کوه، بسیار جذاب و جالب است. گردش در کوهستان و صعود به ارتفاعات، یکی از جذاب‌ترین و هیجان‌انگیزترین کارهایی است که بشر در طول عمر خود با کم‌ترین هزینه و امکانات انجام می دهد. اما از آن طرف، عدم توجه به مسائل ایمنی و بهداشتی، خطرات جبران ناپذیری را برای عاشقان بی مبالات کوهستان به همراه دارد.

کوهنوردی را جدی بگیریم

کوهنوردی، فقط صعود به قله‌های بزرگ مثل ماوند یا اورست نیست. بلکه می توان هر هفته به مناطق کوهستانی رفت و همه وچود را با آشنایی با طبیعت زیبا فرخواند. زانوهای ما، دستان ما، قدرت فیزیکی و روحی ما در طبیعت کوهستان، جلای دوباره خواهند یافت و این فرصت در پیاده روی‌های روزانه در محیط‌های شهری، پارک‌ها و خیابان‌ها به دست نمی آید.

کوهنوردی از جمله ورزش هایی است که به صورت انفرادی و گروهی، مخاطبان بسیاری داشته و در ایران کوهستانی، از جمله ورزش های پر طرفدار و کم هزینه محسوب می شود. امروزه برخی از موسسات گردشگری در تهران و مراکز استان‌ها، تورهای یک یا چند روزه گردشگری کوهستان را در مناطق مختلف کشور برگزار می کنند. یکی از مهمترین فواید کوهنوردی برای همه اقشار سنی البته به غیر از افرادی که با مشکلات قلبی و تنفسی و مفصلی روبرو هستند، تقویت روحیه و اعتماد به نفس است. کوهنوردی، ورزش پر حوصله‌هاست. افرادی که صبور نیستند و زود احساس خستگی و نسا امیدی می کنند، در کوهنوردی می توانند به این نقاط ضعف جسمی و روحی غلبه کنند.

۱۰اشکان رضوانی نراقی، کوهنورد و عضو هیات علمی دانشگاه تهران: کوهستان در فصل زمستان موجودی فریبنده و بی نهایت زیباست که انسان را مسحور خویش می کند، اما این زیبایی افسونگر می تواند بسیار کشنده و خطر ناک باشد

به هر حال، از کوه، درس‌های فراوانی می‌توان آموخت. بسیاری افزایش میزان این فعالیت داشته و توصیه‌هایی به کوهنوردان آماتور کشور داریم و امیدواریم، سوانح در این ورزش مفرح و هیجانی کاهش یابد.

توصیه حرفه‌ای‌ها

اگر کوهنوردی می‌کنید و کوهنوردی، حرفه ورزشی تخصصی شما نیست و در این زمینه، آموزش‌های لازم را توسط فدراسیون کوهنوردی و صخره‌نوردی کشور طی نکردید، توجه به توصیه‌های زیر می‌تواند شما را در این عرصه جذاب یاری کند.

اشکان رضوانی نراقی، کوهنورد و عضو هیات علمی دانشگاه تهران در گفتگو با گزارشگر روزنامه اطلاعات در مورد کوهنوردی در فصل سرد می‌گوید: کوهستان در فصل زمستان موجودی فریبنده و بی نهایت زیباست که انسان را مسحور خویش می‌کند. اما این زیبایی افسونگر می‌تواند بسیار کشنده و خطر ناک باشد و اگر زیان و منش آن را ندانید به راحتی هلاکتان می‌کند. اگر کوهستان را دوست دارید ولی کوهنورد نیستید و آماتوری به کوه می‌روید باید‌ها و نبایدهای زیر برای شماست تا در زمستان گرفتار افسون کوهستان نشوید و خود و دیگران را به زحمت نیاواند.

رضوانی که سبایقه ۱۷ سال کوهنوردی دارد می‌افزاید: اصل اول این است که تنها به کوهستان نروید. این قانون اول است. حتماً یک همراه با تجربه، محتاط و شبیه تلغف همراه پرس و جو کنید.

این استاد دانشگاه و عضو سابق و فعال انجمن کوهنوردی دانشجویان دانشگاه تهران با اشاره به نیاز کوهنوردان به دانستن شرایط اقلیمی ادامه می‌دهد: وضعیت هوا را قبل از برنامه چک کنید. به هیچ وجه در روزهای بارندگی یا با وزش باد به کوهستان نروید.

سایت‌های بسیاری برای اطلاع از شرایط جوی کوهستان وجود دارد که با یک جستجوی ساده می‌توانید پیدا کنید. رضوانی نراقی که عضو سابق کلوب آبپایان آمریکا و عضو سابق کلوب کوهنوردی کلرادو است، سپس به اطلاع از شرایط زمینی مسیر برنامه ریزی شده اشاره می‌کند و می‌گوید: از شرایط مسیر در فصل زمستان کسب اطلاع کنید. بسیاری از مسیرهای تابستانه کوهنوردی در زمستان قابل ترده نیستند. خطر بهمین در آنها بسیار است و از فضای روزگار این مسیرها معمولاً پیشترین کشندها رامی‌گیرند.

وی توضیح می‌دهد: برای مثال دوستداران کوهستان تهرانی در تابستان‌ها با پناهگاه‌های شیرازمیسیر کرده زین اسبی و پناهگاه کلکچال را پیموده‌اند، اما این

توجه به علامت و تابلوهای مسیر، از دیگر مواردی است که این کوهنورد کشورمان آن را مهم می‌داند. رضوانی می‌افزاید: به‌نحوی برنامه ریزی کنید که حاکس رود یا سه ساعت قبل از غروب آفتاب به اول مسیر بازگشته باشید. در زمستان با پایین رفتن آفتاب به یکباره اقت دمای ۱۰ درجه‌ای رخ می‌دهد.

تقری در کوه آسیب‌زاست

همان طور که اشاره شد، کوهنوردی در زمستان شرایط و نیازهای متفاوتی از فصول دیگر دارد. اشکان

رضوانی که سبایقه ۱۷ سال کوهنوردی دارد می‌افزاید: اصل اول این است که تنها به کوهستان نروید. این قانون اول است. حتماً یک همراه با تجربه، محتاط و شبیه تلغف همراه پرس و جو کنید.

این استاد دانشگاه و عضو سابق و فعال انجمن کوهنوردی دانشجویان دانشگاه تهران با اشاره به نیاز کوهنوردان به دانستن شرایط اقلیمی ادامه می‌دهد: وضعیت هوا را قبل از برنامه چک کنید. به هیچ وجه در روزهای بارندگی یا با وزش باد به کوهستان نروید. سایت‌های بسیاری برای اطلاع از شرایط جوی کوهستان وجود دارد که با یک جستجوی ساده می‌توانید پیدا کنید. رضوانی نراقی که عضو سابق کلوب آبپایان آمریکا و عضو سابق کلوب کوهنوردی کلرادو است، سپس به اطلاع از شرایط زمینی مسیر برنامه ریزی شده اشاره می‌کند و می‌گوید: از شرایط مسیر در فصل زمستان کسب اطلاع کنید. بسیاری از مسیرهای تابستانه کوهنوردی در زمستان قابل ترده نیستند. خطر بهمین در آنها بسیار است و از فضای روزگار این مسیرها معمولاً پیشترین کشندها رامی‌گیرند.

وی توضیح می‌دهد: برای مثال دوستداران کوهستان تهرانی در تابستان‌ها با پناهگاه‌های شیرازمیسیر کرده زین اسبی و پناهگاه کلکچال را پیموده‌اند، اما این

رضوانی در ادامه به یکی دیگر از موارد اشاره می‌کند و می‌گوید: از خویش شدن به شدت پرهیز کنید. اگر این خیس شدن ناشی از تعرق بدن است حتماً لباس تان را کم کنید. سعی کنید به نحوی لباس پوشید که تعرق زیاد نداشته باشید و لایه زیرین لیاستان خیس نشود. یادتان باشد که در زمستان چند لایه لباس کمی ضخیم بسیار بهتر از یک لایه لباس بسیار ضخیم و بسیار گرم است.

نوشیدن آب از دیگر توصیه‌های این کوهنورد و استاد دانشگاه است. رضوانی توضیح می‌دهد: تراب آب بنوشید. در زمستان کمتر تشنه می‌شوید. از نوشیدن غافل نشوید. همین‌طور اغذیه سبک و پراثرتری مثل آجیل، بیسکویت و شکلات، خرما و... همراه داشته باشید.

۱۰نایز ضروری

اشکان رضوانی در ادامه به ۱۰ نیاز ضروری برای رفتن به کوه اشاره می‌کند و می‌افزاید: ۱۰ بایست‌ه را تهیه کنید و همراه داشته باشید. ۱۰ ی اقم عیار تخت ۱- نقشه مسیر و کوهستان. ۲- قطب نما یا دیگر وسایل جهت یابی. ۳- عینک آفتابی و گرم ضد آفتاب،

۴- چند لایه لباس اضافه. ۵- چراغ قوه یا هدلاپت، ۶- کمک‌های اولیه، ۷- کبریت یا آتش زنده، ۸- آب به قدر کافی. ۹- چاقو و سوت، ۱۰- غذای اضافه.

این استاد دانشگاه به دوستاناران ورزش کوهنوردی توصیه می‌کند: «توانایی‌های خودتان را بشناسید و در زمستان نه با خود و نه با طبیعت رقابت و لجبازی نکنید. همیشه جانب احتیاط را بگیرید و ماجراجویی نکنید».

رضوانی در پایان گفتگوی خود می‌افزاید: در نهایت، اگر علاقه به کوهنوردی زمستانه دارید سواد تخصصی خویش را افزایش دهید،

گزارش

۴- چند لایه لباس اضافه. ۵- چراغ قوه یا هدلاپت، ۶- کمک‌های اولیه، ۷- کبریت یا آتش زنده، ۸- آب به قدر کافی. ۹- چاقو و سوت، ۱۰- غذای اضافه.

این استاد دانشگاه به دوستاناران ورزش کوهنوردی توصیه می‌کند: «توانایی‌های خودتان را بشناسید و در زمستان نه با خود و نه با طبیعت رقابت و لجبازی نکنید. همیشه جانب احتیاط را بگیرید و ماجراجویی نکنید».

رضوانی در پایان گفتگوی خود می‌افزاید: در نهایت، اگر علاقه به کوهنوردی زمستانه دارید سواد تخصصی خویش را افزایش دهید،

کوهنوردی در زمستان



دوره‌های آموزشی را بگذرانید، به یک باشگاه معتبر و قدیمی بپیوندید و زیر نظر افراد با سابقه و مربیان در قالب یک گروه فعالیت کنید.

کوله‌پشتی سنگین ممنوع

موارد احتیاطی برای کوهنوردی بسیار متنوع است، به ویژه برای کوهنوردی در زمستان. یکی از آنها تناسب کوله‌پشتی می‌کند، کوله‌پشتی باید متناسب با قد و وزن و سن حمل‌کننده باشد. در مسیرهای کوهستانی یک روزه، نباید به اندازه چند روز غذا در اختیار داشت. بار اضافی، کوهنورد را خسته می‌کند و خستگی جسم، خستگی روح را نیز معمولاً به همراه دارد. ضمن اینکه غذای زیادی کوله‌پشتی، باعث زیاد خوردن و سنگین شدن معده و سستی در هضم غذا می‌شود.

برنامه ریزی روزی مهم‌ترین کوهنوردی

حتی کوهنوردی‌های یک روزه با نیم‌روزه، نیاز به برنامه ریزی و بررسی شرایط اقلیمی دارد. کوهنوردهای حرفه‌ای، برای روز قبل از کوهنوردی،

در حسین کوهنوردی و حتی روز بعد از کوهنوردی، برنامه غذایی و استراحت خاص خود را دارند.

بنابراین، تلاش کنید در فرآیند کوهنوردی‌های هفتگی یا ماهانه (انفرادی یا جمعی)، برنامه ریزی و زمان‌بندی را در نظر بگیرید و به کوهنوردی، مانند یک پروژه (که تقدم و تاخر کارها در آن اهمیت دارد)، نگاه کنید.

رژیم غذایی در حین کوهنوردی

رژیم غذایی در حین کوهنوردی بسیار اهمیت دارد. رژیم غذایی برای صعودهای هزار متری، دو هزار

آب دارد. در جاهایی که هوا خیلی سرد است یا خیلی گرم است، نیاز به آب متفاوت است. به این موضوع توجه کنید و کلیه‌های خود را در کوهنوردی، با فشار مضاعف همراه کنید. کم آبی بدن، تاثیرات فکری و جسمی بدی را برای کوهنوردان می‌تواند به ارمغان آورد. در کنار آب، نمک نیز برای کوهنوردان ضروری تصور می‌شود. به غلظت پیاده‌روی و کوهنوردی طولانی، بدن ما مقداری آب، نمک و پتاسیم و فسفر از دست می‌دهد. پس لازم است هنگام مصرف آب و غذا، کمی نمک نیز مصرف کرده تا از گرفتگی عضلات و به هم ریختگی تعادل بدن مصون باشیم.

شکم‌پر، برای کوهنوردی مضرت

بارها مشاهده کردید که افراد در رستوران‌های مناطق کوهستانی، غذاهای سنگین مصرف می‌کنند و پس از مدتی اندک، ادامه مسیر می‌دهند. بعضاً برایشان هم مسیر صاف و معوده‌های هزار متری، تفاوتی نمی‌کند.

هیچ گاه با شکم پر اقدام به صعود نکند. زیرا احتیاج بدن به اکسیژن برای هضم غذا در ارتفاعات به خصوص هنگام صعود، ممکن است شما را با مشکل مواجه سازد. هر یک ساعت کوهنوردی، پنج دقیقه استراحت نیاز دارد. چه صعودی ۵۰۰ متری باشد چه دو هزار متری. برای جلوگیری از کاهش قند خون، استراحت را فراموش نکنید. اگر قلب شما بتواند هشدار دهد، حتما در هنگام دویدن در کوه، بالاترین سطح هشدار را به شما می‌دهد. بالاترین ضربان قلب، موجب بیماری آنکالوز می‌شود و عاملی برای حملات قلبی خواهد بود. همواره تلاش کنید که در سربالایی از دویدن خودداری کنید و به گونه‌ای راه‌بروید که آسیمی به اندام شما نرسد.

هیچ گاه با شکم پر اقدام به صعود نکند.

احتیاج بدن به اکسیژن برای هضم غذا در ارتفاعات به خصوص هنگام صعود، ممکن است شما را با مشکل مواجه سازد. هر یک ساعت کوهنوردی، پنج دقیقه استراحت نیاز دارد. چه صعودی ۵۰۰ متری باشد چه دو هزار متری. برای جلوگیری از کاهش قند خون، استراحت را فراموش نکنید. اگر قلب شما بتواند هشدار دهد، حتما در هنگام دویدن در کوه، بالاترین سطح هشدار را به شما می‌دهد. بالاترین ضربان قلب، موجب بیماری آنکالوز می‌شود و عاملی برای حملات قلبی خواهد بود. همواره تلاش کنید که در سربالایی از دویدن خودداری کنید و به گونه‌ای راه‌بروید که آسیمی به اندام شما نرسد.

اصول پایین آمدن از کوه

پایین آمدن از کوه، اصول و اسلوب خاص خود را دارد. این را کوهنوردهای حرفه‌ای به خوبی می‌دانند. در برخی از مناطق کوهستانی، پایین آمدن از کوه، ساعت‌ها به طول میانجامد. هر ۹۰ به خاطر اینکه زانوهای شما، قرار نیست فقط تا پایان کوهنوردی،

عظیم قیچی‌ساز در فاصله سال‌های ۱۳۸۴ تا ۹۵ توانست ۱۳ قله از هشت‌هزار متری‌ها را صعود کند. در این فاصله‌وی دو بار و در سال‌های ۸۴ (با استفاده از اکسیژن) و در سال ۸۵ بدون اکسیژن به اورست صعود کرد. سرانجام در ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۶ موفق به فتح تنها قله باقی‌مانده یعنی «لوه‌تسه» شد.

بسیاری از مسیرهای تابستانه کوهنوردی در زمستان قابل ترد نیستند، خطر بهمین در آنها بسیار است و از فضای روزگار، این مسیرها معمولاً پیشترین گشته‌ها رامی‌گیرند

توانایی‌های خودتان را بشناسید و در زمستان نه با خود و نه با طبیعت رقابت و لجبازی نکنید. همیشه جانب احتیاط را بگیرید و ماجراجویی کنید

عظیم سی و هفتمین کوهنورد در دنیا است که به عضویت باشگاه هشت‌هزار متری‌ها در آمد. در یسن کوهنوردان صعودکننده به هشت‌هزار متری‌ها، تنها ۱۶ نفر در جهان موفق به صعود به همه ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر بدون اکسیژن شده بودند و عظیم قیچی‌ساز توانست نام خود را به عنوان هفدهمین کوهنورد در این فهرست به ثبت برساند.

محمد اوراز دیگر کوهنورد نامی کشورمان است که در سال ۱۳۸۲ هنگام صعود به قله گانسربروم در پاکستان دچار حادثه شد و در گذشت. وی دومین ایرانی بود که به قله اورست صعود کرد.

مراقب پایین آمدن قند خون باشید
پایین آمدن قند خون، باعث علائمی مانند سردرد، خستگی زود رس، عدم تعادل، بی‌ارادگی و املهلم می‌شود. برای جلوگیری از پایین آمدن قند خون، کشاکش و خشکساری، می‌تواند جایگزین‌های خوب غذایی به جای مربا و شیرینی و شکلات باشد. تحقیقات همراه با عکس برداری‌های مغناطیسی

شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۸

۱۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۱ - ۸ فوریه ۲۰۲۰ - سال نود و چهارم - شماره ۲۷۹۹۵

مشخص کرده که کوهنوردانی که دچار ارتفاع زدگی می‌شوند، علائمی از خون ریزی مغزی در سال‌های بعدی را نشان می‌دهد. ورم مغزی، در ارتفاع بالا، شرایط خطرناکی است که در ارتفاع بالای ۲۳۰۰ متری برای کوهنوردان و اسکی‌بازان ایجاد می‌شود.

اگر به ارتفاعات بالای ۳ هزار متر می‌روید، در هر روز تنها ۳۰۰ متر ارتفاع خود را افزایش دهید و در ارتفاع بالا، شرایط خطرناکی است که در ارتفاعات بالای ۲۳۰۰ متری برای کوهنوردان و اسکی‌بازان ایجاد می‌شود.

اگر به ارتفاعات بالای ۳ هزار متر می‌روید، در هر روز تنها ۳۰۰ متر ارتفاع خود را افزایش دهید و در ارتفاع بالا، شرایط خطرناکی است که در ارتفاعات بالای ۲۳۰۰ متری برای کوهنوردان و اسکی‌بازان ایجاد می‌شود.

اگر علامت خفیف بیماری ارتفاع را دارید. بالاتر نروید و تا زمانی که علامت کاهش پیدا نکرده، پایین و پایین‌تر بروید. به خاطر داشته باشید که افراد مختلف، با سرعت‌های متفاوت به محیط عادت می‌کنند. قبل از اینکه به بالاتر صعود کنید، از اینکه همه افراد گروه به محیط عادت کرده‌اند، اطمینان حاصل کنید.

سفیر کوهستان باشید

کوهستان، میراث طبیعی گذشتگان برای ما بوده و آن را باید با وضعیتی بهتر از حال، به نسل آینده بدهیم. از استعمال دخانیات، رها کردن پلاستیک در طبیعت و کثیف کردن آن، پرهیز کنیم. فراموش نکنیم که تجربه یک آداس و پلاستیک در طبیعت، سال‌ها به طول می‌انجامد.

افتخارات ایران

کوهنوردان زیادی از کشور ما در سطح جهان افتخار آفرینی کرده‌اند. عظیم قیچی‌ساز یکی از معروفترین آنها است. جالب است که بدایتسد عظیم قیچی‌ساز، تا کنون ۱۳ قله بالای ۸ هزار متر جهان را بدون کپسول اکسیژن فتح کرده است و یکی از افتخارات ورزش کوهنوردی ایران در جهان است.

عظیم قیچی‌ساز در فاصله سال‌های ۱۳۸۴ تا ۹۵ توانست ۱۳ قله از هشت‌هزار متری‌ها را صعود کند. در این فاصله‌وی دو بار و در سال‌های ۸۴ (با استفاده از اکسیژن) و در سال ۸۵ بدون اکسیژن به اورست صعود کرد. سرانجام در ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۶ موفق به فتح تنها قله باقی‌مانده یعنی «لوه‌تسه» شد.

بسیاری از مسیرهای تابستانه کوهنوردی در زمستان قابل ترد نیستند، خطر بهمین در آنها بسیار است و از فضای روزگار، این مسیرها معمولاً پیشترین گشته‌ها رامی‌گیرند

توانایی‌های خودتان را بشناسید و در زمستان نه با خود و نه با طبیعت رقابت و لجبازی نکنید. همیشه جانب احتیاط را بگیرید و ماجراجویی کنید

عظیم سی و هفتمین کوهنورد در دنیا است که به عضویت باشگاه هشت‌هزار متری‌ها در آمد. در یسن کوهنوردان صعودکننده به هشت‌هزار متری‌ها، تنها ۱۶ نفر در جهان موفق به صعود به همه ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر بدون اکسیژن شده بودند و عظیم قیچی‌ساز توانست نام خود را به عنوان هفدهمین کوهنورد در این فهرست به ثبت برساند.

محمد اوراز دیگر کوهنورد نامی کشورمان است که در سال ۱۳۸۲ هنگام صعود به قله گانسربروم در پاکستان دچار حادثه شد و در گذشت. وی دومین ایرانی بود که به قله اورست صعود کرد.

مراقب پایین آمدن قند خون باشید
پایین آمدن قند خون، باعث علائمی مانند سردرد، خستگی زود رس، عدم تعادل، بی‌ارادگی و املهلم می‌شود. برای جلوگیری از پایین آمدن قند خون، کشاکش و خشکساری، می‌تواند جایگزین‌های خوب غذایی به جای مربا و شیرینی و شکلات باشد. تحقیقات همراه با عکس برداری‌های مغناطیسی

بسیاری از مسیرهای تابستانه کوهنوردی در زمستان قابل ترد نیستند، خطر بهمین در آنها بسیار است و از فضای روزگار، این مسیرها معمولاً پیشترین گشته‌ها رامی‌گیرند

توانایی‌های خودتان را بشناسید و در زمستان نه با خود و نه با طبیعت رقابت و لجبازی نکنید. همیشه جانب احتیاط را بگیرید و ماجراجویی کنید

عظیم سی و هفتمین کوهنورد در دنیا است که به عضویت باشگاه هشت‌هزار متری‌ها در آمد. در یسن کوهنوردان صعودکننده به هشت‌هزار متری‌ها، تنها ۱۶ نفر در جهان موفق به صعود به همه ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر بدون اکسیژن شده بودند و عظیم قیچی‌ساز توانست نام خود را به عنوان هفدهمین کوهنورد در این فهرست به ثبت برساند.

محمد اوراز دیگر کوهنورد نامی کشورمان است که در سال ۱۳۸۲ هنگام صعود به قله گانسربروم در پاکستان دچار حادثه شد و در گذشت. وی دومین ایرانی بود که به قله اورست صعود کرد.

مراقب پایین آمدن قند خون باشید
پایین آمدن قند خون، باعث علائمی مانند سردرد، خستگی زود رس، عدم تعادل، بی‌ارادگی و املهلم می‌شود. برای جلوگیری از پایین آمدن قند خون، کشاکش و خشکساری، می‌تواند جایگزین‌های خوب غذایی به جای مربا و شیرینی و شکلات باشد. تحقیقات همراه با عکس برداری‌های مغناطیسی

بسیاری از مسیرهای تابستانه کوهنوردی در زمستان قابل ترد نیستند، خطر بهمین در آنها بسیار است و از فضای روزگار، این مسیرها معمولاً پیشترین گشته‌ها رامی‌گیرند

توانایی‌های خودتان را بشناسید و در زمستان نه با خود و نه با طبیعت رقابت و لجبازی نکنید. همیشه جانب احتیاط را بگیرید و ماجراجویی کنید

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت ویرث ایرانیان (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. بدیهی است در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت ویرث ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

آگهی دعوت از یسانگران ان شرکت سر ماه گذاری امید ایرانیان نوبت دوم (سهامی خاص در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۰۴۰۹۸۵۵از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ (نوبت اول)
نظر به انحلال شرکت، از انحصاس حقوقی و حقوقی دعوت می‌شود چنانچه هر گونه طلسی از شرکت دارند یا در دست داشتن اسناد مشته طرف مدت شش ماه از اولین تاریخ انتشار آگهی به نشانی کرج کیلومتر ۱۰۴۰۹۸۵۵ از دهه ششاسه ملی۱۰۱۲۴۹۹۵۰ تماس حاصل نمایند. در صورت عدم مراجعه در زمان مقرر، هیچگونه ادعایی پذیرفته نخواهد شد این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه اطلاعات منتشر می‌شود.
مدیر تصفیه شرکت سرماه‌گذاری امید ایرانیان (سهامی خاص)

گفت‌گواه آن میسر انست چپان

تبریک دنیه بری» به رهبر معظم انقلاب به مناسبت سالگرد پیروزی انقلاب

فارس: رئیس پارلمان لبنان طی پیام‌هایی جداگانه فرارسیدن سالروز پیروزی انقلاب اسلامی را به رهبر معظم انقلاب و دیگر سران جمهوری اسلامی ایران تبریک گفت. «نبیه بری» رئیس پارلمان و رهبر جنبش «امل» لبنان فراسیدند دهه مبارکه فجر و سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران را به «حسن روحانی» رئیس جمهوری ایران و «علی لاریجانی» همتای ایرانی خود تبریک گفت.

وب‌سایت خبری «البان دیبایت»، بری در پیام تلگراف مشابهی نیز سالگرد به ثمر نشستن انقلاب اسلامی را به «حسن روحانی» رئیس جمهوری ایران و «علی لاریجانی» همتای ایرانی خود تبریک گفت.

کشف یک کامیون حامل بمب به مقصد انگلیس

فارس: پلیس ایرلند شمالی پس از پنج روز جست‌وجو بمبی را که ارتش جمهوری‌خواه ایرلند در یک کامیون جاسازی کرده بود و قصد داشت در جزیره اصلی متفرج کند، کشف و خشتی کرد. پلیس ایرلند شمالی اعلام کرد بمبی را یافته که توسط جمهوری‌خواهان مخالف پادشاهی بریتانیا در یک کامیون جاسازی شده بود. این کامیون قرار بود با کشتی به جزیره اصلی بریتانیا منتقل شود.

تعیید وزیر خارجه هند از ایران برای آزادی ملوان‌های هندی

فارس: وزیر خارجه هند با اعلام خبر آزادی چند ملوان تبعه این کشور که در ایران بازداشت شده بودند، از مقام‌های ایرانی برای کمک به آزادی این افراد تشکر کرد.«سوبرامانیام» جانشینکار» در این مورد در توییت نوشت: شش خدمه کشتی «عبدارل‌زاق» که به مدت ۱۱ ماه در ایران بازداشت بودند، آزاد شدند و از مسئولان ایرانی برای کمک به این موضوع، متشکرم و همچنین قدردان تلاش‌های سفارتان در تهران هستم.

آزمایش بمب‌افکن هسته‌ای راهبردی روسیه

فارس: روسیه اعلام کرد که قابلیت نبرد بمب‌افکن هسته‌ای راهبردی «Tu-160» را این کشور پس از به روز رسانی شدن، به دو برابر افزایش یافته است. بمب‌افکن هسته‌ای راهبردی «Tu-۱60» روسیه که به روز رسانی شده است با تجهیزات کنترلی و هواوروی جدید خود پرواز اولیه را انجام داد. تغییرات ایجاد شده در این بمب‌افکن سبب سه‌پا کارایی جنگی آن به دو برابر افزایش پیدا کند. بمب افکن سوپر سونیک Tu-160 که قابلیت حمل سلاح هسته‌ای را نیز دارد اواخر دوره شوروی معرفی شد و از آن زمان در نیروی هوایی روسیه فعالیت داشته است.

محاکمه شیخ زکراکی به علت وخامت حال وی به تأخیر افتاد

تسنیم: دادگاه جنین محاکمه شیخ ابراهیم زکراکی، دبیرکل جنبش اسلامی نیجریه و همسرش را به علت بیماری به اواخر ماه جاری موکول کرد.شیخ زکراکی و همسرش به علت بیماری شدید نتوانستند در دادگاه حاضر شوند و محاکمه آن‌ها به ۲۴ و ۲۷ فوریه جاری (پنجم و هشتم اسفند) موکول شد. بخدا می‌گردد، محاکمه بعد از اینکه قاضی وارد دادگاه شد، وکیل شیخ زکراکی و همسرش اعلام کرد موکلش به علت بیماری شدید قادر نیستند در سالن دادگاه حاضر شوند.

اعلام هشدار ملی در سوئد پس از ناپدیدشدن ۳ خودروی زرهی

ایرنا: دو خودروی نظامی زرهی از یکی از پایگاه‌های نیروهای مسلح سوئد در منطقه «ایکتوبینگ» ناپدید، برای یافتن آن، هشدار ملی صادر شد. به گزارش تلویزیون ملی سوئد، هر دو خودروی سوخته شده از بیش‌تره ترین خودروهای زرهی در این کشور است که اغلب برای انتقال نظامیان مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین می توان این خودروهای ۲۱۱ هزار دلاری را به چند نوع سلاح جنگی و بازتکیه انداز مجهز کرد.

لاوروف به دیدار رئیس‌جمهوری قانونی ونزوئلارفت

فارس: وزیر خارجه روسیه برای دیدار با مقامات ارشد ونزوئلا از جمله رئیس‌جمهوری این کشور وارد کاراکاسی شد. سرگی لاوروف وزیر خارجه روسیه در آخرین گام سفر خود به کشورهای آمریکای لاتین وارد پایتخت ونزوئلا شد و با «نیکلاس مادورو» رئیس‌جمهوری ونزوئلا و «ادلسی رودریگز» معاون رئیس‌جمهوری ونزوئلا دیدار و رایزنی کرد.

تعطیلی برج ایفل به دلیل حضور کارکنش در اعتراضات ضددولتی فرانسه

ایستا: همزمان با اعتراضات ضد دولتی در فرانسه علیه طرح اصلاحات بازنشستگی، برج ایفل نیز به دلیل شرکت کردن کارکنش در این اعتراضات، به روی توریست‌ها بسته شد. عواقب اعتراضات علیه اصلاحات بازنشستگی برای بار دیگران گریبان‌آورست‌ها را در شهر پاریس گرفت، چرا که برخی از کارکنان برج ایفل در این اعتصابات عمومی شرکت کرده بودند و موجب بسته شدن این برج بسیار معروف فرانسه شدند. از ابتدای اعتصابات عمومی که از پنجم دسامبر گذشته آغاز شده است، این چهارمین بار است که برج ایفل درهای خود را به روی مردم می‌بندد.

مکرون: فرانسه تعداد کلاهک‌های هسته‌ای اش را به زیر ۳۰۰ عدد رساند

فارس: رئیس‌جمهوری فرانسه ضمن اعلام کاهش کلاهک‌های هسته‌ای این کشور به کمتر از ۳۰۰ عدد، از دیگر کشورهای اروپایی نیز خواست در مقابله با رقابت‌های تسلیحاتی اقدام کنند. «امانوئل مکرون» گفت، تعداد کلاهک‌های اتمی این کشور به زیر ۳۰۰ عدد رسیده است. مکرون در جمع فراغ‌التحصیلان دانشکده هنری پاریس گفت: ملت‌های اروپایی نباید در قبال رقابت‌های تسلیحاتی اشتباهی تماشاچی باقی بمانند.

تظاهرات در فرانسه علیه فروش سلاح به عربستان در جنگ یمن

ایرنا: شماری از احزاب ، سازمان‌ها و فعالان حقوق بشری فرانسه در اعتراض به پهلوگیری یک کشتی سعودی حمل سلاح در سواحل کشورشان و فروش تسلیحات به عربستان برای استفاده در جنگ یمن، تظاهرات کردند. به گزارش خبرگزاری فرانسه، همزمان با پهلوگیری کشتی حمل سلاح «بحری خنجر» سعودی‌ها در بندر «شوبروک» فرانسه، شماری از احزاب ، سازمان‌ها و فعالان حقوق بشری در اعتراض به حضور این کشتی و فروش سلاح به عربستان برای جنگ در یمن تظاهرات کردند.

اردوغان: آمریکا مرا تهدید می کند

سرویس خارجی: رئیس‌جمهوری ترکیه در سخنانی از تهدید شدن خود از سوی دولت ایالات متحده آمریکا خبر داد. «رجب طیب اردوغان» اعلام کرد: دولت آمریکا او و رئیس دستگاه اطلاعات این کشور را تهدید کرده است. اردوغان گفت: آمریکا علانه بر این برخی از تهدادهای مالی ترکیه را هم تهدید کرده است، اما هر کاری که انجام دهند، موفق نخواهند شد. در حالی است که پیش از این برخی از رسانه‌های ترکیه‌ای، مقاله‌ای که یک رسانه صهیونیستی ماه گذشته درباره ترور «فانان آفان» رئیس دستگاه اطلاعاتی ترکیه منتشر کرده بود را به احتمال ترور او توسط آمریکا تغییر کرده بودند.

صاحب امتیاز: شرکت ارتچانپ (مؤسسه اطلاعات) مدیر مسئول: سیدمحمدوعالی سرب دبیر: علیرضاخانیش نشانی:تهران -بلوار بهرامداد -خیابان مصطفی جنوبی (نفت سابق) ساختمان اطلاعات -کدپستی ۱۵۴۹۴۵۳۱۱۱ (تهران) پست تصویری تحریریه ۲۲۵۸-۲۲۵۸-۲۹۹۹۹۹۹ نمایان آگهی‌ها ۲۱-۱۹۶-۲۲۵۸۰ تلفن پذیرش آگهی‌ها ۱۸-۱۴-۲۲۵۸۰ نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

درگیری مشکوک میان معترضان عراقی بانيروهای جريان «صدر» در نجف با ۲۲ کشته

سرویس خارجی: وقوع درگیری‌های مشکوک و خونین میان نیروهای هوادار «مقتدا صدر» و معترضان عراقی در جریان ناآرامی‌های ضد دولتی در شهر نجف، ۲۲ کشته و دست کم ۱۷۹ زخمی بر جا گذاشت. یک منبع امنیتی عراق اعلام کرد: وقوع درگیری میان نیروهای وابسته به «مقتدا صدر» با معترضان در مرکز نجف در جریان اعتراضات ضد دولتی این شهر و پس از حمله نیروهای «کلاه آبی» به چادرهای متحصنین، به کشته شدن ۲۲ تن و زخمی شدن ۱۷۹ نفر دیگر منجر شد. به گفته وی، پس از حمله نیروهای «کلاه آبی» وابسته به جریان صدر به چادرهای معترضان، درگیری‌های شدیدی بین معترضان و نیروهای طرفدار جریان صدر روی داد و پس از دقایقی به طور مشکوکی به سمت درگیری‌های مسلحانه بین حامیان صدر و افراد قبیله حاضر در صحنه کشیده شد. این منبع امنیتی ادامه داد: این درگیری‌ها بعد از آتش زدن چادرها و تیراندازی به سمت زائران کنندگان روی داد و پیشتر این افراد با گلوله‌های ساجمه‌ای و سلاح سرد هدف گریز شدند. این درحالی است که جریان صدر این مساله را تکذیب و اعلام کرد که برخی عناصر مشکوک و نفوذی‌های مسلح وارد میدان تظاهرات در نجف شدند تا آشوب به پا کنند. در این حال، صدها تظاهرکننده پس از آن به صورت پیاده از میدان «ثوره عشیرین» به میدان «صدرین» در نجف رفتند. به گزارش برخی منابع، افراد مسلح جریان صدر بر میدان الصدیرین در شهر نجف تسلط یافته اند و به هیچ کس اجازه نمی‌دهند وارد آنجا شود.

روسیه: یک هواپیمای مسافری ایران هنگام حمله هوایی اسراییل به سوریه نجات یافت

سرویس خارجی: وزارت دفاع روسیه اعلام کرد که رژیم صهیونیستی در حملات هوایی خود به سوریه و پوشش و هواپیماهای غیرنظامی استفاده می کند تا عملکرد سامانه‌های پادفند هوایی سوریه را مختل کند. اعلام کرد که در همین راستا یک هواپیمای مسافری ایران هنگام حمله هوایی رژیم صهیونیستی به سوریه نجات یافت. ایگور کولوشنکو فرماندهی ستونخوی وزارت دفاع روسیه در بیانیه ای گفت: پخشیه‌نشدته ساعت دو بامداد، چهار جنگنده اف۱۶ نیروی هوایی اسرائیل بدون ورود به حریم هوایی سوریه، با هشت موشک هوا به زمین، اطراف

نامه ۱۰۷ نماینده دموکرات آمریکا به ترامپ در مخالفت با معامله قرن

سرویس خارجی: ۱۰۷تن از نمایندگان حزب دموکرات آمریکا در نامه‌ای به رئیس‌جمهوری این کشور، طرح «معامله قرن» را موجب آشلاگری همیشگی در کرانه‌باختری دانستند. در این نامه همچنین آمده است: طرح صلح ترامپ منجر به تشکیل کلونی‌های فلسطینی‌نشین‌جدا از هم خواهد شد و به تشکیل فلسطینی متنی نمی‌شود.نمایندگان آمریکا در ادامه تأکید کرده‌اند:توجه در ارتباط با طرح ترامپ موجب نگرانی شده، این است که این طرح مسیر اشغال دائمی کرانه باختری را با قدرت آماده می‌کند.علاوه بر این نامه، تاکنون نمایندگان آمریکایی زایدی به طور فردی با طرح معامله قرن، به مخالفت برخواسته‌اندانی لوین، دبئ دنگل، رشیده طلیب و ایلیان عمر از نمایندگان دموکرات و برنسی سندرز، الزبایت وارن، کریس ون هولن و کریس مورفی از سناتورهای دموکرات مخالفت خود را با این طرح اعلام کرده‌اند. در چنین شرایطی رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین طرح معامله‌قرن آمریکا را مشابه اعلامیه بافئور بریتانیا توصیف کرد و گفت قدس پایتخت ابدی فلسطین است و از حقوق فلسطین ملت مسلم فلسطین هرگز کوتاه نخواهد آمد. محمود عباس تأکید کرد که سر سوزنی از حقوق ملت فلسطین که در حقوق بین الملل به رسمیت شناخته شده است، کوتاه

نخواهد آمد. عباس گفت: ما بدون فلسطین القدس پایتخت ابدی کشور فلسطین که در سال ۱۹۴۷ تشکیل شد هرگز مکان دیگری را برای پایتختی فلسطین نمی‌پذیریم و این چیزی است که سران‌های پیشین نزد ما به میراث گذاشته اند. ما هرگز در امانت خیالت نمی‌کنیم و سر سوزنی از حقوقمان که در اساس قوانین بین‌المللی به رسمیت شناخته شده است، کوتاه نخواهیم آمد. رئیس تشکیلات خودگردان با تأکید بر اینکه مبارزه کنونی با توطئه فاشیست قرن، آخرین در نوع خود نخواهد بود، گفت: اما ما نظیر دیگر پرونده‌ها در این مورد نیز پیروز شدیم و باید بدانیم که به کشور فلسطینی مستقل به پایتختی قدس شریف و ایلیان عمر از نمایندگان دموکرات و برنسی سندرز، الزبایت وارن، کریس ون هولن و کریس مورفی از سناتورهای دموکرات مخالفت خود را با این طرح اعلام کرده‌اند.

در چنین شرایطی رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین طرح معامله‌قرن آمریکا را مشابه اعلامیه بافئور بریتانیا توصیف کرد و گفت قدس پایتخت ابدی فلسطین است و از حقوق فلسطین ملت مسلم فلسطین هرگز کوتاه نخواهد آمد. محمود عباس تأکید کرد که سر سوزنی از حقوق ملت فلسطین که در حقوق بین الملل به رسمیت شناخته شده است، کوتاه

نخواهد بود. در همین حال هزاران نفر از مردم آمریکا در اعتراض به تیره دونالد ترامپ تظاهرات کردند. طسی این تظاهرات که در دست کم ۳۰۰ شهر آمریکا برگزار شد، معترضان شعارهایی از جمله «پنهان کاری را نپذیرید» و «با اشیای مردم تو را بیرون خواهیم کرد» سردادند. همچنین تظاهرکنندگان باجمع‌مقابل برج ترامپ در نیویورک، شعار «ا بر جاست کتینه و تو گناهکاری» را دادند.

به گزارش اس ام ان بی سی، پلیس شماری از معترضان که درون ساختمان کنگره اعتصاب کرده بودند را بازداشت کرد. در چنین شرایطی،رئیس‌جمهوری آمریکا درواکنش به تیره شدن خود در مجلس سنا آن را پیروزی بزرگ خواند و مدعی شد که من در پرونده استیضاح هیچ کار اشتباهی نکردم در این حال کاخ سفید از رای سنا به تیره ترامپ استقبال کرد.آزادی دیگری‌به‌توجیح نامزد انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۰ آمریکا کسب ۲۶۶درصد آرا در انتخابات درون حزب دموکرات‌ها در ایالت آیووا به پیروزی رسید.

صاحب امتیاز: شرکت ارتچانپ (مؤسسه اطلاعات) مدیر مسئول: سیدمحمدوعالی سرب دبیر: علیرضاخانیش نشانی:تهران -بلوار بهرامداد -خیابان مصطفی جنوبی (نفت سابق) ساختمان اطلاعات -کدپستی ۱۵۴۹۴۵۳۱۱۱ (تهران) پست تصویری تحریریه ۲۲۵۸-۲۲۵۸-۲۹۹۹۹۹۹ نمایان آگهی‌ها ۲۱-۱۹۶-۲۲۵۸۰ تلفن پذیرش آگهی‌ها ۱۸-۱۴-۲۲۵۸۰ نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

درگیری مشکوک میان معترضان عراقی بانيروهای جريان «صدر» در نجف با ۲۲ کشته



بوند با نازنچک و بمب دستی به نیروهای امنیتی حمله و شماری را گفت که در مرکز استان مستقر کرده و از همه خواسته‌اند آراش خود را حفظ کنند.در چنین شرایطی، «سازمان الحلفی» از فرماندهان «سرایا السلام» (کلاه آبی‌ها) وابسته به جریان صدر در شهر بصره در جنوب عراق به دست افراد ناشناس ترور شد.به گفته برخی منابع، ترور این رهبر جریان صدر در واکنش به درگیری‌های شدید شهر نجف روی داد. از طرفی، همزمان با نجف، تظاهرات مردمی در شهر نجف محافظت شدوی در سخنانی تصریح کرد: از جمله برگزاری انتخابات زودهنگام

این وزارتخانه تظاهراتکنندگان را

روسیه: یک هواپیمای مسافری ایران هنگام حمله هوایی اسراییل به سوریه نجات یافت

تسنیم: این مسئول روس گفت: عملکرد سامانه‌های پادفند هوایی سوریه، تبدیل به یکی از روش‌های مهم نیروی هوایی اسرائیل شده است و متأسفانه اسرائیل با هواپیماهای مسافربری به عنوان پوشش با هدف مختل کردن عملکرد سامانه‌های پادفند هوایی سوریه تلاشنکو گفت که به دلیل حمله و تجاوز نظامی جنگنده‌های رژیم صهیونیستی به دمشق و فعال شدن پادفند هوایی ارتش سوریه، هواپیما مسافربری که از میدان‌آهران به مقصد دمشق پرواز کرده بود، چیزی با سرنگون شدن فاصله نداشت. گفته می‌شود پادفند هوایی ارتش سوریه، حمله رژیم صهیونیستی به حومه غربی دمشق را دفع کرد.

تسنیم: این مسئول روس گفت: عملکرد ارتش اسرائیل در طول عملیات‌های نظامی هوایی و متأسفانه اسرائیل با هواپیماهای مسافربری به عنوان پوشش با هدف مختل کردن عملکرد سامانه‌های پادفند هوایی سوریه تلاشنکو گفت که به دلیل حمله و تجاوز نظامی جنگنده‌های رژیم صهیونیستی به دمشق و فعال شدن پادفند هوایی ارتش سوریه، هواپیما مسافربری که از میدان‌آهران به مقصد دمشق پرواز کرده بود، چیزی با سرنگون شدن فاصله نداشت. گفته می‌شود پادفند هوایی ارتش سوریه، حمله رژیم صهیونیستی به حومه غربی دمشق را دفع کرد.

مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی در نظر دارد املاک مشروح ذیل از طریق برگزاری مزایده عمومی به شرح مندرج در جدول ذیل بصورت نقدی و اقساطی به فروش برساند متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۱۵ روز ، همه روزه به استثنای روزهای تعطیل از ساعت ۸ لغایت ۱۴ جهت کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی برای شرکت در مزایده به نشانی اورمیه - خیابان کاشانی - مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی - تهران ۱۴ (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام می گیرد.

توضیحات:
۱- آگهی در دو نوبت و به تاریخ های زیر منتشر می شود ،
تاریخ انتشار آگهی نوبت اول ۱۳/۱۱/۹۸ (انتشار در روزنامه اطلاعات)
تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم ۱۹/۱۱/۹۸ (انتشار در روزنامه اطلاعات)
۲- هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد و بانک در رد هر یک یا تمامی و قبول هر یک از پیشنهادها مختار است .
۳- برای شرکت در مزایده پرداخت نقدی حداقل ۵ در صد قیمت پایه مزایده برای هر ملک نزد شعب بانک کشاورزی و بار گذاری فیش واریزی در سامانه تدارکات دولت (ستاد) و یا پرداخت نقدی آن از طریق سامانه تدار کات دولت (ستاد) الزامی می باشد.
۴- در پیشنهاد های مبهم، مشروط و بدون سپرده و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل گردد ترتیب اثر داده نمی شود.
۵- در شرایط مساوی اولویت با مالک قبلی ملک خواهد بود. و جوه واریزی نفرت دوم و سوم تا تعیین تکلیف نهایی برنده مزایده مسترد نخواهد شد.
۶- شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول امتیازات و تکالیف دستگاه مزایده گزار موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات دولتی می باشد.
۷- در صورت ارائه تقاضای خرید به صورت اقساطی برای املاک مزایده شده پرداخت حداقل ۲۰ درصد از قیمت پایه به صورت نقدی از طرف برنده مزایده الزامی است. پرداخت ۸۰ درصد مابقی حداکثر در مدت ۳۶ ماه و با احتساب سود متعارف بانکی خواهد بود. در شرایط برابر اولویت با پیشنهاد نقدی می باشد.
۸- کلیه املاک با وضعیت موجود و طبق مفاد اسناد و مدارک موجود واگزار می گردند و در صورت نیاز به اصلاحات ثبتی اعم از ادغام، تفکیک ، افراز ، تجصیع ، دریافت سند ششادنگ ، رفع مغایرت و غیره ولی کلیه مراحل آن عبده و هزینه خریدار می باشد و بانک هیچگونه هزینه ای از این بابت پرداخت نمی نماید و بانک هر گونه مسئولیتی را از خود سلب و اسقاط می نماید.
۹- اخذ کلیه مجوزها و پروانه های مربوطه در صورت دارا بودن شرایط از ادارات مربوط بر عهده خریدار خواهد بود.
۱۰- کلیه هزینه های ثبت قرارداد و صدور اسناد انتقال قطعی و سند مالکیت در

شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۸
۱۳ جمادی الثانی ۱۴۴۱-۱۴ فوریه ۲۰۲۰
تظیر شرعی
غروب آفتاب
اذان مغرب
نیمه شب شرعی (پایان وقت اداى نماز صلا)
اذان صبح (فر دأ)
طلوع آفتاب (فر دأ)
۱۲و ۱۸ دقیقه
۱۷و ۳۸ دقیقه
۱۷و ۵۷ دقیقه
۲۳و ۳۶ دقیقه
۵و ۳۳ دقیقه
۶و ۵۸ دقیقه

«واشگتن پست»: آمریکا هیچ وقت همپیمان عربستان نبوده و نخواهد بود

سرویس خارجی: روزنامه «واشگتن پست» در گزارشی نوشت: آمریکا هیچ وقت همپیمان عربستان نبوده و در آینده نیز همپیمان نخواهد بود. «اولده» که نویسنده کتاب «عربستان در جستجوی سود و قدرت» است، در مقاله‌ای برای «واشگتن پست» نوشت : عربستان هیچ گاه همپیمانی برای آمریکا نبوده و نخواهد بود زیرا اساساً واشگتنگ و «راض» هیچ گاه توافق دفاعی مشترک امضا نکرده‌اند و روابط میان آنها از حد و مرز شرکات‌های محدود در خصوص مسائلی مشخص پا فراتر نگذاشته است. «وود» افزود: بر این اساس باید که اذعان به این حقیقت (عدم همپیمانی آمریکا و عربستان)، کمک بزرگی به سیاست‌گذاران حال حاضر و آینده برای بازنگری در روابط خارجی آمریکا در منطقه خاورمیانه می‌کند.وی در ادامه آورده است: در حال حاضر، آمریکا بزرگ ترین تولید کننده نفت در جهان است، و وارد شده از عربستان نیز در پایین‌ترین سطح خود است و از سوی، روابط اقتصادی میان دو کشور حتی در بهترین حالت خود نیز ضعیف است. در خرید دیگری «رسانه صهیونیستی «اسرائیل الیوم» در گزارشی از رایزنی‌های گسترده وزیر خارجه آمریکا برای انجام دیدار میان «نتانیاوه» نخست وزیر این رژیم و «محمد بن سلمان» ولیعهد سعودی در پایتخت مصر پرده برداشت.همزمان امارات متحده عربی نیز به نشست محرمانه خود با مسئولان رژیم صهیونیستی در کاخ سفید علیه ایران اعتراف کرد.

ناتو طرح خروج نظامیانش از افغانستان را در دستور کار قرار داد

سرویس خارجی: منابع خبری اعلام کردند: سازمان ناتو خروج نظامیان تحت امر خود در افغانستان را در دستور کار قرار داده است. در همین رابطه منابع خبری مدعی شدند که برخی از کشورهای عضو ناتو در حال بررسی خروج از افغانستان در صورت کاهش نیروهای آمریکایی در منطقه هستند.در این حال مقام‌های آمریکایی و اروپایی گفتند: برخی از کشورهای عضو «ناتو» در حال انجام بررسی‌های لازم برای خارج کردن هزاران نفر از نیروهای خودشان از افغانستان هستند، همزمان با طرح آمریکا برای کسب است از نیروهای خود در این کشور هستند. روزنامه نیویورک تایمز هم با گزارش این خبر نوشت: تصمیم دولت «دونالد ترامپ» برای کاستن از نیروهای آمریکا از ۱۲۰۰۰ نفر به ۸۵۰۰ نفر باعث آغاز بحث‌هایی در میان ۲۹ کشور عضو ائتلاف ناتو و برخی از دیگر کشورهایی شده که در افغانستان نیرو دارند.

نخست وزیر پاکستان وعده آزادی قریب الوقوع «کشمیر» را داد

سرویس خارجی: عمران خان نخست وزیر پاکستان با انتقاد از اقدامات خصمانه هند در کشمیر ، از آزادی قریب الوقوع کشمیر خبر داد. «عمران خان» درهماش همسستگی کشمیر که در شهر «مپورو» پاکستان برگزار شد، بار دیگر بر آزادی کشمیر تأکید کرد. وی اعلام کرد: تقریباً هشت میلیون نفر در کشمیر از ماه‌ها پیش در حال گذراندن سخت‌ترین شرایط هستند.عمران خان افزود: هدف از برگزاری این اجتماع عظیم این است که بگویم تمامی مردم پاکستان در کنار کشمیر ایستاده‌اند. همانگونه که خداوند در قرآن کریم می فرماید «پس از هر دشواری آسانی وجود دارد».نخست وزیر پاکستان با اشاره به اقدامات هند در کشمیر گفت: مودی اشتباه بزرگی کرد و به امید خدا به‌زودی کشمیر ازاد خواهد شد.عمران خان همچنین با اشاره به تهدیدات هند گفت: هرگونه استیغاهی از سبزی‌دهی نون، منجر به شکست کشمیر خواهد شد و میلیون‌ها نفر برای جنگ با آنها آماده هستند.

رئیس شورای حاکمیتی سودان به دلیل دیدار با «نتانیاوه» تحت تعقیب قضایی قرار گرفت

خود در قانون اساسی تجاوز کرد زیرا وی متن ماده (۲) قانون تحریم اسرائیل را نقض می کند که می گوید هرکسی که خودش را از طریق مینایی توافقه‌ای را از هر نوع با نهادهای افراد متفق اسرائیل یا با افرادی که می‌دانند متعلق به اسرائیل هستند یا برای صهیونیست‌ها کار می‌کنند، منعقد کند، مجرم است و به دادگاه احتضار می‌شود.در چنین شرایطی، «رئیسد فراج الطیب السراج» مدیر اداره سیاست خارجی شورای انتقالی سودان در اعتراض به این دیدار از سمت خود استعفا کرد. همزمان، صدها نفر از شهروندان سودانی در «خارطوم» نیز پس از تجمع به خیابان‌ها آمدند و اعتراضاتی را در محکومیت دیدار رئیس شورای انتقالی سودان با نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی برگزار کردند.

دفترخانه اسناد رسمی و اداره ثبت به عهده برنده مزایده خواهد بود.
۱۱- بازدید از املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه قبل از شرکت در مزایده
برای تمامی شرکت کنندگان در مزایده الزامی می باشدوامضای اوراق مزایده و شرکت در مزایده به منزله باز دیداز املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه توسط شرکت کننده بوده و هر گونه ادعایی برخلاف آن مردود می باشد.
۱۲- در قلماری که نیاز به تفکیک و اصلاح باشد در صورت بروز مشکلات در خصوص تفکیک و اصلاح شدن عدم امکان تفکیک و عدم امکان استفاده بدون تفکیک ، وجوه واریزی عینا به خریدار مسترد می گردد و خریدار هیچگونه ادعایی نخواهد داشت. در انصورت وجوه واریزی شامل سود و یا خسارت تحت هر عنوانی نخواهد بود.
۱۳- بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.
۱۴- قطعیت معامله منوط به موافقت ادارات مرکزی بانک کشاورزی (تهران) می باشد.
۱۵- برای شرکت در مزایده ارائه فیش واریزی به میزان ۵ درصد قیمت پایه هر ملک به صورت نقدی نزد بانک کشاورزی شعبه محل وقوع ملک یا هر یک از شعب بانک کشاورزی در استان آذربایجان غربی به حساب بستنکاران موت- متفرقه- کد ۱۷۵۲ بابت مزایده الزامی است. هرگاه نفرت اول و دوم و سوم از عقد قرارداد امتناع نمایند سپرده آنها ضبط خواهد شد.
۱۶- آگهی نوبت دوم در تاریخ ۱۹/۱۱/۱۳۹۸ در روزنامه اطلاعات منتشر خواهد شد.
۱۷- پیشنهادهای واصله از طریق سامانه ستاد مربوط به املاک ذیل راس ساعت ۰۳:۰۰ (مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۳۰) در محل مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی به نشانی اورمیه - خیابان کاشانی - تهران ۱۴ (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام می گیرد.
شرکت کنندگان در مزایده می توانند در موعد مقرر برای حضور در جلسه در آدرس استان آذربایجان غربی واقع در شهرستان اورمیه - خیابان کاشانی - ساختمان مدیریت بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی - طبقه چهارم - سالن کنفرانس یا ارائه کارت شناسایی معتبر به همراه ارائه رسید شرکت در مزایده یا فیش واریز ۵ درصد شرکت در مزایده در جلسه شرکت نمایند.
بدیهی است عدم حضور شرکت کنندگان مزایده در جلسه مذکور ، تحت هر شرایط و به هر دلیل اعم از موجه و غیر موجه مانع از انجام مزایده و باز ششایی باکتها نخواهد بود .

مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی

دفترخانه اسناد رسمی و اداره ثبت به عهده برنده مزایده خواهد بود.
۱۱- بازدید از املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه قبل از شرکت در مزایده
برای تمامی شرکت کنندگان در مزایده الزامی می باشدوامضای اوراق مزایده و شرکت در مزایده به منزله باز دیداز املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه توسط شرکت کننده بوده و هر گونه ادعایی برخلاف آن مردود می باشد.
۱۲- در قلماری که نیاز به تفکیک و اصلاح باشد در صورت بروز مشکلات در خصوص تفکیک و اصلاح شدن عدم امکان تفکیک و عدم امکان استفاده بدون تفکیک ، وجوه واریزی عینا به خریدار مسترد می گردد و خریدار هیچگونه ادعایی نخواهد داشت. در انصورت وجوه واریزی شامل سود و یا خسارت تحت هر عنوانی نخواهد بود.
۱۳- بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.
۱۴- قطعیت معامله منوط به موافقت ادارات مرکزی بانک کشاورزی (تهران) می باشد.
۱۵- برای شرکت در مزایده ارائه فیش واریزی به میزان ۵ درصد قیمت پایه هر ملک به صورت نقدی نزد بانک کشاورزی شعبه محل وقوع ملک یا هر یک از شعب بانک کشاورزی در استان آذربایجان غربی به حساب بستنکاران موت- متفرقه- کد ۱۷۵۲ بابت مزایده الزامی است. هرگاه نفرت اول و دوم و سوم از عقد قرارداد امتناع نمایند سپرده آنها ضبط خواهد شد.
۱۶- آگهی نوبت دوم در تاریخ ۱۹/۱۱/۱۳۹۸ در روزنامه اطلاعات منتشر خواهد شد.
۱۷- پیشنهادهای واصله از طریق سامانه ستاد مربوط به املاک ذیل راس ساعت ۰۳:۰۰ (مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۳۰) در محل مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی به نشانی اورمیه - خیابان کاشانی - تهران ۱۴ (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام می گیرد.
شرکت کنندگان در مزایده می توانند در موعد مقرر برای حضور در جلسه در آدرس استان آذربایجان غربی واقع در شهرستان اورمیه - خیابان کاشانی - ساختمان مدیریت بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی - طبقه چهارم - سالن کنفرانس یا ارائه کارت شناسایی معتبر به همراه ارائه رسید شرکت در مزایده یا فیش واریز ۵ درصد شرکت در مزایده در جلسه شرکت نمایند.
بدیهی است عدم حضور شرکت کنندگان مزایده در جلسه مذکور ، تحت هر شرایط و به هر دلیل اعم از موجه و غیر موجه مانع از انجام مزایده و باز ششایی باکتها نخواهد بود .

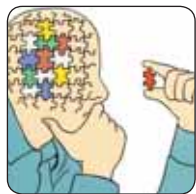
مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی

ردیف	نام شعبه	آدرس	مشخصات ثبتی ملک	نوع ملک	متراژ عرصه	قیمت پایه(ریال)	توضیحات
۱	شوط	شوط -خیابان ولیعصر اول خیابان امام	بصورت میابه ناه عادی می باشد	تجاری	۱۷۵	۲۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰۰	در تصرف بانک می باشد -امیان ۱۷۵ متر در همتفقط ۲۵متر بصورت نیم طبقه
۲	تکاب	تکاب -بلوار تخت سلیمان - جنب اداره گاز	شندنگ پلاک ۴۵۱ فرعی مجزی شده ۱۴۵۱ از یک اصلی بختی ۱۶مراغه	مسکونی تجاری	۲۰۰۰	۷۴۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰۰	در تصرف بانک می باشد
۳	میاندوآب	میاندوآب -خیابان سراز - کوچه داد گسری سابق	شندنگ عرصه وامیان پلاک های ثبتی ۴۶۶۶و ۴۶۶۷و ۴۶۶۸و ۴۶۶۹و ۴۶۷۰و ۴۶۷۱ بخش ۱۲مراغه	مسکونی تجاری	۲۱۵۰	۱۱۳۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰۰	در تصرف بانک می باشد



۲

بیماری آخرالزمانی



۶

اهمیت تفکر انتقادی

در زندگی



شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۴۹۵

۴۳۹

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

خوراکی‌هایی برای سلامت مغز بچه‌ها





• یگانه خدماتی

مردم جهان روزهای ترسناکی را می‌گذرانند. ترس از بیماری کرونا. آنچه از عکس‌ها و فیلم‌ها می‌بینیم حال و هوای چین و بیشتر از همه شهر ووهان شبیه فیلم‌های تخیلی و آخر الزماني هالیوود است اما انگار این تخیلات واقعی شده اند. بیماری کرونا آنطور که وزارت بهداشت می‌گوید هنوز به ایران راه پیدا نکرده اما ورود و شیوعش غیرممکن نیست. به همین دلیل نباید فکر کنیم خطری است که کیلومترها از ما فاصله دارد.

حمله کرونا به سیستم تنفسی

کرونا از شهر ووهان چین شروع شد و جمعیت مبتلا به آن در چین هر روز بالاتر می‌رود. کشورهای دیگر هم به مرور گرفتار این بیماری شده‌اند و حالا رفت و آمدها در فرودگاه‌ها به شدت کنترل می‌شود و همه در حال فرستادن علائم کرونا و پیشگیری از آن برای یکدیگر در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها هستند. وضعیت به شکلی پیش رفته که سازمان بهداشت جهانی وضعیت فوق‌العاده اعلام کرده و بسیاری از کشورها سفر به چین را محدود کرده‌اند.

کروناها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری سارس را شامل می‌شود. نوعی از ویروس‌ها که به طور معمول بر دستگاه تنفس پستانداران، از جمله انسان، تأثیر می‌گذارد.

در معمولی‌ترین حالت این ویروس باعث سرماخوردگی می‌شود اما در مواردی باعث سندرم حاد تنفسی یا همان «سارس» می‌شود. حتماً شنیده یا خوانده‌اید که ویروسی که این روزها جهان را درگیر کرده از خفاش آغاز شده‌اند و عاملش خوردن سوپ خفاش توسط چینی‌ها بوده است.

هنوز اطلاعات در مورد نحوه انتقال این بیماری کامل نیست ولی روش‌های انتقال بیماری از انسان به انسان شبیه بیماری آنفلوآنزا از طریق سرفه و عطسه است. با این حال احتمال انتقال بیماری در فضای باز بسیار

محدود بوده و موارد انتقال انسان به انسان در مواردی رخ داده است که افراد به مدت طولانی در فضای بسته در کنار فرد بیمار بوده‌اند مانند افرادی که در بیمارستان‌ها با بیماران در ارتباط هستند.

ویروس کرونا به عنوان عامل این بیماری به سیستم تنفسی حمله می‌کند و به تدریج این سیستم را از کار می‌اندازد به همین دلیل از علائم این بیماری می‌توان به سرفه، تب شدید که به التهاب ریه و نارسایی کلیه منجر می‌شود، اشاره کرد.

علائم سرماخوردگی و یا آنفلوآنزا معمولاً از دو تا چهار روز پس از عفونت ویروس کرونا اتفاق می‌افتد و معمولاً خفیف است. عطسه کردن، آبریزش بینی، خستگی و گلو درد هم از علائم آن هستند ضمن اینکه می‌تواند آسم را تشدید کند.

یکی از ترسناک‌ترین بخش‌های این بیماری این است که ویروس کرونا در دوره نهفتگی یعنی قبل از بروز نشانه‌های بیماری، می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود.

ماسک کمک‌مان می‌کند؟

هیچ درمانی تا به حال برای کرونا پیدا نشده است هرچند که در چین از داروی ایدز برای کنترل این بیماری استفاده می‌کنند و موثر هم بوده اما برای درمان قطعی آن دارویی کشف نشده و هنوز واکنشی هم ندارد. البته محققان با تلاش ویژه‌ای دنبال پیدا کردن راه درمان و پیشگیری هستند اما هنوز نتیجه قطعی اعلام نشده است.

هنگام ابتلا به ویروس کرونا استراحت، خوردن آب کافی، اجتناب از سیگار کشیدن و دود، استفاده از استامینوفن، ایبوپروفن یا ناپروکسن و استفاده از دستگاه بخار توصیه می‌شود. اکثر افراد مبتلا به بیماری کرونا ویروسی رایج بدن انسان به تنهایی بهبود پیدا می‌کنند اما میزای بالایی از مرگ مبتلایان هم این روزها گزارش می‌شود و به نظر می‌رسد دوره درمان عفونت ناشی از این ویروس طولانی‌است به همین دلیل احتمال دارد که بیماران بیشتری جان خود را از دست بدهند.

ویروس کرونا جهان را درمی‌نوردد

بیماری آخر الزماني

با این شرایط و با اینکه می‌دانیم ممکن است به زودی این بیماری به کشور ما هم سر بزند راهی جز پیشگیری نداریم. پیشگیری از این بیماری مثل آنفلوآنزا به رعایت بهداشت شخصی مربوط است.

دست‌ها را مرتب با صابون و آب بشویید یا از ژل‌ها و مایعات ضدعفونی کننده استفاده کنید. چشمان، بینی یا دهان را قبل از شستن دست‌ها لمس نکنید. از تماس نزدیک با افراد بیمار جلوگیری کنید. اگر کسی در اطرافتان سرفه یا عطسه می‌کند با آرنج بینی و دهان تان را بپوشانید.

سعی کنید با حیوانات وحشی تماس نداشته باشید و گوشت و مرغ را قبل از پخت با دستکش بشویید تا با گوشت تماس مستقیم نداشته باشید. ضمن اینکه باید هم گوشت و مرغ و هم تخم مرغ را کامل و به خوبی بپزید.

خیلی‌ها این روزها از ماسک استفاده می‌کنند تا کرونا نگیرند اما مدارک خیلی کمی در راستای تأثیر این ماسک‌ها در جلوگیری از گسترش این بیماری وجود دارد. ویروس شناسان اعتقادی به موثر بودن ماسک در جلوگیری از انتقال ویروس‌های هوایی ندارند با این حال شواهدی موجود است که نشان می‌دهد ماسک صورت می‌تواند به پیشگیری از انتقال ویروس از دست به دهان کمک کند.

به گفته پزشکان ماسک صورت باید به طریق درست زده شود، به طور مرتب عوض شود، به گونه‌ای مناسب برداشته شود، به شیوه‌ای امن دور انداخته شود و در ترکیب با رفتارهای بهداشتی عمومی به کار بسته شود تا تأثیرگذار باشد. بسیاری از انواع کاغذی این ماسک‌ها فیلتر مناسب برای جلوگیری از ذرات مسری موجود در هوا را ندارند و اگر این ماسک‌ها به صورت مناسب زده نشده و گشاد باشند باکتری به راحتی می‌تواند به دهان و بینی فرد وارد شود. ضمن اینکه به اختلال کارشناسان، کرونا ویروس همچنین می‌تواند از چشم‌وارد بدن فرد شود.

اگر علائم سرماخوردگی دارید در این روزها که مردم از هر عطسه و سرفه‌ای می‌ترسند در خانه بمانید. از تماس نزدیک با دیگران جلوگیری کنید. هنگام سرفه کردن یا عطسه کردن، دهان و بینی خود را پوشش دهید و مرتب دست‌ها را بشویید و اشیاء و سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید.

... تئاتر

قرمز



خانه نمایش مهرگان این روزها در سالن شماره ۲ خود میزبان نمایش «قرمز» است که از ۷ بهمن ماه روی صحنه رفته و تا ۲۸ همین ماه هر روز ساعت ۱۷:۳۰ اجرا دارد. این نمایش کاری است به کارگردانی احمد اسدیان که بر اساس نمایشنامه‌ای از جان لوگان ساخته شده است.

قرمز داستان روتکوی نابغه و پیر و دستیار جوانش کن است. کن به عنوان شاگرد وارد کارگاه نقاشی روتکو می‌شود و وقتی با شخصیت و سبک هنری او از نزدیک آشنا می‌شود با او مخالفت‌هایی دارد.

این نمایش که برنده جایزه تونی بهترین نمایشنامه در سال ۲۰۱۰ شده است در چهار پرده اجرا می‌شود و بهرام کاظمی، شایان انجمنیان، علی افصلی و آرتیمیس میرهاشمی در آن نقش آفرینی می‌کنند.

مدت زمان اجرای این نمایش ۷۰ دقیقه است و قیمت بلیت آن ۳۰ هزار تومان تعیین شده است. برای تماشای نمایش «قرمز» باید به خیابان انقلاب، خیابان خارک، بن بست اول، پلاک ۵ خانه نمایش مهرگان مراجعه کنید.

پیشنهاد هفته

۴۰ روز تا پایان سال مانده و لا به لای شلوغی‌های آخر سال و فشرده‌گی کارها کمتر کسی فرصت تفریح پیدا می‌کند. با این حال اگر خواستید آخر هفته تان را با خانواده بگذرانید، این پیشنهادها ممکن است به کارتان بیایند.

یک تکه آسمان

خدایا

هر بنده‌ای که درباره من مرتکب عملی شده که تو آن را نهی کرده‌ای، یا در آنچه تو منع فرموده‌ای پرده حرمت من دریده، و اینک که حق مرا ضایع کرده در گذشته، یا هنوز زنده است و حقی از من برگردن اوست، او را در این ستمی که بر من روا داشته و اکنون گریبانگیر اوست بیامرز و در حقی که از من تباه کرده عفو نمای.

خدایا، اگر در حق من خلافی به جای آورده است، او را سرزنش مکن. اگر به سبب آزار من گناهی بر اوست، او را رسوا مساز.

ای خداوند، این عفو و گذشت مرا و این صدقه‌ای را که به آنان ارزانی داشته‌ام پاک‌ترین صدقه بخشندگان و برتر از هر صله و عطیه‌ای قرار ده که برای تقرب جستن به تو ارزانی شده است.

دعای سی و نهم صحیفه سجادیه

شد اما بعد از شروع دوباره مسابقه شور و هیجان مردم باز گشت. گوشی‌ام را درآوردم و سایت‌های خبری را چک کردم. مشغول خواندن مشخصات پرواز و اسامی مسافرین بودم که ناگهان یک فامیلی آشنا به چشمم خود، حس می‌کردم سطل آب یخی را روی سرم خالی کردند. به حلما نگاه کردم که داشت بارها می‌خندید. چقدر زیبا می‌خندید.

با چشمم و ابرو به رها گفتم که چشمش به موبایلش باشد. خبر را برای او فرستادم. رها هم پس از دیدن پیامم ماتش برد و نگاهی به حلما کرد. پیام را به تینا هم دادم تا او را هم آگاه کنم. عکس العمل او هم عین ما بود. حلما در حالی که می‌خندید برای اینکه سر ما را از موبایل بلند کند و به گفته خودش ما را وارد دنیا حقیقی کند موبایل را از دست تینا قاپید و پیام را خواند. زیر لب با خودش زمزمه کرد: نه نه امکان ندارد. این یک تشابه اسمی است.

ناگاه فکری به سرم زد. شماره پدرش را از قبل برای کاری داشتم. از کافه بیرون رفتم تا بتوانم تمرکز کنم. دستانم سرد شده بودند و می‌لرزیدند. بوق، بوق اشغال بود. تازه فرصت نفس کشیدن پیدا کردم. بار دیگر تماس گرفتم ولی کاش باز هم بوق اشغال می‌خورد. این بار بوق عجیبی شنیده و شد و بعد تلفن قطع شد. روی زمین ولو شدم. تا بتوانم خودم را جمع کنم و به خودم مسلط شوم. کمی طول کشید. دوباره وارد کافه شدم. دستانم دور حلما را گرفته بودند ولی کسی حرفی نمی‌زد. من هم به آن‌ها پیوستم؛ فقط سکوت کردم. راستش بلد نبودم که در این مواقع چه باید بگویم. گفتن تسلیت و این دلداری‌ها زود بود. همه ما امید داشتیم. امید به این که امیدی وجود دارد.

صدای تلفن حلما همه ما را به خودمان آورد. شماره‌ای ناشناس بود. حلما با اضطراب تلفن را پاسخ داد: بله، خودم هستم. چی؟ سفرشان را جلو انداخته بودند؟ کی؟... ناگهان بغض بر غرورش غلبه کرد و اشک‌هایش سرازیر شدند. از کافه بیرون رفت و ما به دنبالش رفتیم. به او پیشنهاد دادم تا او را به خانه برسانم. حلما با صوری لیختنی زد و گفت ممنون؛ به خلوت احتیاج دارم.

فکر کردم که یک آدم چقدر می‌تواند صبور باشد؛ حقیقتاً نامش برانزده او است: حلما.

روزها و هفته‌ها گذشت و همه ما باور کرده بودیم. ولی این آغاز دردها بود. درد باور کردن... حالا که زمان گذشته بود دوست داشتم برایش بنویسم و با او صحبت کنم ولی هر چه متن در اینترنت پیدا می‌کردم چیزی جز جملات زرد و کلیشه‌ای نبود. چیزی نبود که احساساتم را بیان کند. پس قلم را دستم گرفتم و شروع کردم به نوشتن...



پرواز یاسوج

● نویسنده: نازنین شکری

باهايمان درد گرفته بود. تقريباً تمام کافه‌های دم دانشگاه را سر زده بودیم ولی هیچ کدامشان با بودجه محدودی که داشتیم همخوانی نداشتند. یکی دو کافه بیشتر نمانده بود. به پیشنهاد رها رفتیم و به کافه‌ای که در میدان بود هم سر زدیم. سراسر دیوارهای کافه پر بود از عکس، عکس‌های مشاهیر، نویسنده‌ها، شاعرها و... برخلاف انتظارم توانستم این کافه را برای ۲۹ بهمن که تولد دوستانم حلما بود رزرو کنیم.

دو سه روز هم گذشت و بیست و نهم فرا رسید. من، رها و آوا زودتر رفته بودیم کافه تا بتوانیم مقدمات غافلگیر کردن او را آماده کنیم. قرار بود کمی بعد تینا و حلما به بهانه قرار دوستانه به ما بپیوندند. کافه خیلی شلوغ بود و این موضوع برایم کمی عجیب بود. آخر برای اول هفته این شلوغی بی معنا بود. دود سیگار کل فضا را پر کرده بود. فضای کافه کاملاً از آن روز متفاوت بود. راستش با دیدن شلوغی از ته دلم آرزو کردم که کاش این تولد برای او تولدی متفاوت باشد.

تو این فکر بودم که تینا به من پیامک داد که تا ۵ دقیقه دیگر می‌رسند. سراغ پیشخدمت رفتم و از او خواستم که آهنگ تولد را آماده و با ورود دوستم آن را پخش کند. پیشخدمت در حالی که سینی بزرگی در دست داشت گفت خانوم یه نگاه به تلویزیون بندازید: فوتبال الان است که شروع شود. تازه جرقه‌ای در ذهنم روشن شد و دلیل گرانی کافه‌ها و شلوغی

آن روز را متوجه شدم. سمت میز خودمان برگشتم و جریان را برای دوستانم تعریف کردم. رها گفت کاریش نمی‌توانیم بکنیم... وسط صحبتش بود که صدای زنگوله در به گوش رسید. رها گردن کشید و گفت: رسیدند! بدو برو کیک را تحویل بگیر.

با عجله سمت پیشخوان رفتم و کیک را تحویل گرفتم. موقع برگشت بندهایم به هم گره خورد؛ سکندری خوردم و تلوتلو خوران آمدم سمت میز خودمان.

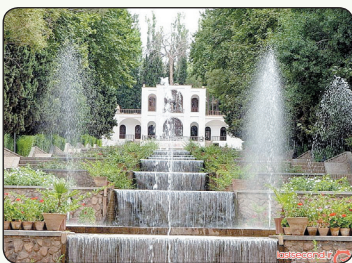
دوستانم هر کدامشان داشتند با ریمتی متفاوت آهنگ تولدت مبارک را برایش می‌خواندند.

در پس زمینه صدای شان صدای گزارشگر به گوش می‌رسید که داشت بازیکنان تیم‌ها را معرفی می‌کرد. به حلما نگاه کردم. با دست‌هایش صورتش را گرفته بود ولی از میان انگشت‌هایش می‌شد لبخندش را دید. روی کیک شمع ۲ و ۰ بود و هرچه زمان بیشتر می‌گذشت کوتاه‌تر می‌شدند. با شمارش معکوس شمع‌ها خاموش شدند. وقتی خواستم کیک را روی میز بگذارم باز بندهایم به هم گره خوردند و این بار کیک در صورت حلما هنگام فرود آمد.

فکر کنم آرزویم برآورده شده بود. تولدی کاملاً

... گشت و گذار

کرمان گردی در زمستان



کویری بودن کرمان باعث نمی‌شود که زمستان را در این شهر تجربه نکنید. بیشتر روزهای زمستان و پاییز این شهر زیبا با آسمانی صاف و آبی همراه است. شاید بتوان باغ شازده را یکی از مهم‌ترین مکان‌های دیدنی کرمان به شمار آورد به طوری که اگر یک سفر یک روزه کاری هم به کرمان داشته باشید، بهتر است چند ساعت از وقت خود را برای بازدید از این باغ شگفت انگیز کنار بگذارید.

گنبد جلیله هم تنها بنای سنگی کرمان است که به موزه سنگ این شهر تبدیل شده و تاریخ ساخت این بنا را به دوران پیش از ورود اسلام به ایران نسبت می‌دهند. بازار بزرگ کرمان که به بازار وکیل کرمان هم معروف است، دومین بازار کهن ایران بعد از بازار تبریز است که با قدم زدن در آن می‌توانید یک سیاحت بی‌نظیر تاریخی در میان کرمان قرن هشتم هجری داشته باشید و همچنین با سوغاتی‌های کرمان بیشتر آشنا شوید.

مجموعه گنجعلی خان هم نزدیک به بازار بزرگ قرار دارد و شامل میدان، حمام (موزه مردم‌شناسی)، کاروانسرا و مدرسه گنجعلی خان می‌شود.

... کتاب

مرگ خنده‌دار، عشق ناتمام

اگر اهل خواندن رمان‌های طنز هستید، «مرگ خنده‌دار، عشق ناتمام» نوشته جس اندروز را به شما پیشنهاد می‌کنیم که به تازگی با ترجمه بهاره قاسم‌پور توسط نشر خزه منتشر شده است.

این رمان، ماجرای دو پسر را روایت می‌کند؛ یکی قلدر و بی‌ادب، دیگری خجالتی و دست‌وپا چلفتی، اما هر دو بی‌استعداد در فیلم‌سازی. آنها



تلاش می‌کنند درباره دختری که مبتلا به سرطان است، فیلم بسازند تا بدین ترتیب به او روحیه بدهند. نتیجه کار از پیش پیداست: فاجعه! اما تا این فیلم ساخته شود، جس اندروز، نویسنده رمان «مرگ خنده‌دار، عشق ناتمام» همه چیز را با طنز و هشتناکش به باد شوخی می‌گیرد؛ از عمیق‌ترین مفاهیم انسانی مثل مرگ، عشق و رفاقت تا فیلم‌سازان بزرگی مثل ورنر هرتسوک، کوروساوا و استیون اسپلبرگ.

البته که طنز تند و تیز اندروز فقط خواننده را به خنده نمی‌اندازد، بلکه او را به تأمل و تعمق درباره همین مفاهیم انسانی وامی‌دارد. این کتاب در ۲۴۸ صفحه و با قیمت ۳۵ هزار تومان منتشر شده است.

... پیشنهاد سر آشپز

گبولی گوشت

گبولی یا گوبولی یکی از غذاهای سنتی هرمزگان است که طعم و عطر بی نظیری دارد و اگر یک بار آن را امتحان کنید عاشقش می شوید.
این غذا با مرغ، ماهی یا میگو پخته می شود. در ادامه طرز تهیه گبولی گوشت را ملاحظه می کنید.

- مواد لازم:
- گوشت خورشی ۳۵۰ گرم
- برنج ۳ پیمانه
- نخود ۱ پیمانه
- پیاز ۲ عدد
- سیب زمینی ۱ عدد
- نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم
- ادویه پلویی به میزان لازم
- زعفران به میزان دلخواه

طرز تهیه:
ادویه پلویی که برای این غذا استفاده می کنید، باید ترکیبی از هل، دارچین، میخک، پودر لیمو عمانی و زعفران باشد. برای تهیه گبولی گوشت، ابتدا یک پیاز را نگینی خرد کرده و سرخ کنید.
سپس گوشت خورشی یا ماهیچه را به آن اضافه کرده و همراه با فلفل و زردچوبه تفت دهید. چوب دارچین، هل، میخک، پودر لیمو عمانی و آب را اضافه کنید و گوشت را همراه با دو لیوان آب، بپزید.
اواخر پخت نمک را به آن اضافه کنید. اگر از گوشت خورشی استفاده



پیاز دیگری را خالی خرد و سرخ کنید و پودر لیمو عمانی روی آن بریزید. نخود را که از قبل پخته اید کمی تفت بدهید و نمک، زردچوبه، فلفل و در صورت تمایل یک قاشق سر خالی رب به آن اضافه کنید تا طعم دار شود. برنج دم کشیده را در دیس بریزید و روی آن را با سیب زمینی سرخ شده، نخود و گوشت تزیین کنید.

می کنید می توانید آن را بعد از پخت ریش ریش کرده یا به همان صورت کنار بگذارید تا روی برنج بدهید. برنج را به صورت کته بپزید و در حین پخت زعفران را به آن اضافه کنید. می توانید برنج را از ابتدا با آب گوشت بپزید. در حین دم کشیدن برنج، سیب زمینی را خالی یا مکعبی خرد کرده و سرخ کنید.

... دنیای شیرین

کیک کاسترد

- مواد لازم:
- تخم مرغ ۴ عدد
- کره نصف پیمانه
- شکر دو سوم پیمانه
- وانیل ۱ قاشق چایخوری
- رنده پوست لیمو ۱ قاشق چایخوری
- آرد سفید ۱ پیمانه
- شیر ۲ پیمانه
- پودر قند برای تزیین

طرز تهیه:

ابتدا فر را با دمای ۱۵۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. قالب کیک را چرب کنید و کاغذ روغنی بکشید. زرده و سفیده تخم مرغ ها را از هم جدا کنید و سفیده را تا حد خامه ای شدن بزنید و کنار بگذارید. در کاسه دیگری زرده ها را به همراه شکر، وانیل، کره و رنده پوست لیمو با همزن برقی بزنید. سپس آرد را روی بقیه مواد الک کنید و هم بزنید تا یکدست شود. شیر را هم اضافه کرده و با سرعت کم هم بزنید. سفیده فرم گرفته را به آرامی به مخلوط اضافه کنید.
با ملایمت هم بزنید (با لیسک یا قاشق) تا تقریباً یکدست شود. مایه کیک را در قالب ریخته و به مدت ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه در دمای ۱۵۰ درجه بپزید تا روی کیک طلایی شود. بعد از آنکه کیک کاملاً خنک شد آن را دو ساعت در یخچال قرار دهید تا کیک به خوبی بسته شود. در صورت تمایل روی کیک پودر قند بپاشید و آن را از قالب خارج کنید. برای زیبایی بیشتر می توانید لیه های کیک را ببرید.

نکته:

استفاده از رنده پوست لیمو اختیاری است و به عطر بهتر کیک کمک می کند. اگر از آن استفاده کردید، مراقب باشید از قسمت سفید رنگ و تلخ پوست لیمو چیزی وارد کیک نشود.



... آشپزی سریع

توپک مرغ با سس گوجه

- مواد لازم:
- سینه مرغ ۳۰۰ گرم
- نان تست سبوس دار ۳ عدد
- شیر ۵۰ میلی لیتر
- سیر ۴ حبه
- پنیر پارمزان رنده شده ۴ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ ۱ عدد
- روغن زیتون به میزان لازم
- جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
- روغن ۲ قاشق غذاخوری
- گوجه رنده شده ۸۰۰ گرم

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. مرغ را با پیاز و زردچوبه بپزید و بعد، ریش ریش کنید. نانها را داخل کاسه ای خرد کنید و شیر را روی آن بریزید و اجازه دهید شیر کاملاً جذب نان شود. نان خیس خورده، ۳ حبه سیر رنده شده، پارمزان را در مخلوط کن بریزید و میکس کنید. مرغ را اضافه کنید و تخم مرغ را داخل آن بشکنید؛ سپس مجدداً کمی مخلوط کنید تا یکدست شود.
نمک و فلفل و جعفری را اضافه کنید. ته ظرفی مناسب فر را چرب کرده و مواد را به شکل توپک های کوچک درآورده و در ظرف بچینید. کمی روغن روی توپک ها بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه در فری که از قبل گرم شده قرار دهید؛ تا زمانی که توپک ها خوب بپزند و سطحشان طلایی شود.
در تابه روغن را گرم کنید. یک حبه سیر له شده را اضافه کرده و گوجه فرنگی های رنده شده را با یک سوم لیوان آب اضافه کنید و اجازه دهید سس به مدت ۱۰ دقیقه بپزد و غلیظ شود. سپس توپک های مرغ را در آن بچینید و سرو کنید.



غذاهای استرس زا را بشناسید

سالاد یا غذای خود را در خانه و با ماست یا عصاره گوجه فرنگی درست کنید.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا: این نوشیدنی‌ها به هیچ وجه برای افرادی که اضطراب دارند توصیه نمی‌شود، زیرا سطح کافئین این نوشیدنی‌ها باعث ایجاد ریتم‌های قلبی عجیب و اختلالات خواب می‌شود؛ همچنین این نوشیدنی‌ها اغلب دارای قند یا شیرین کننده‌های مصنوعی هستند.

غذاهای فرآوری شده: گوشت فرآوری شده، غذای سرخ شده، غلات تصفیه شده، بیسکویت، آب نبات، شیرینی و لبنیات پرچرب به دلیل قندهای ساده، چربی و کالری بالایی که دارند باعث اضطراب می‌شوند.

می‌توانید با رژیم غذایی که شامل غلات، ماهی‌ها است یا با استفاده از مواد سرشار از فیبر مانند سبزی‌ها به کاهش اضطراب خود کمک کنید.

مانند آسپار تام استفاده می‌شود. با توجه به تحقیقات آسپار تام بر اضطراب و افسردگی تأثیر منفی می‌گذارد؛ بهتر است سس



خوراکی‌ها نقشی مهم‌تر از سیر کردن ما یا تامین انرژی مورد نیازمان در طول روز دارند. آنها می‌توانند حتی روی خلق و خوی ما هم تأثیر گذار باشند و باعث اضطراب یا افسردگی ما شوند.

در ادامه با برخی از خوردنی‌های استرس‌زا آشنا می‌شوید که بهتر است آنها را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

نوشابه‌های رژیمی: نوشابه‌های رژیمی شاید به خاطر نداشتن قند برای تناسب اندام بی‌ضرر باشند اما با این حال به علت مقدار بالای کافئین در این نوشابه‌ها می‌تواند اضطراب را تشدید کند.

نان‌های سفید: آرد سفیدی که در نان‌ها استفاده می‌شود در بدن بلافاصله به قند تبدیل می‌شود و می‌تواند شوکی به بدن و سیستم عصبی وارد سازد. ماکارونی و برنج هم چنین تأثیری دارند. جایگزین مناسب آنها استفاده از نان‌های سبوس دار و برنج قهوه‌ای است.

سس‌ها: برای تهیه سس‌ها از شیرین کننده‌های مصنوعی

گوشت شتر بخوریم یا نه؟

این روزها گوشت شتر همپای گوشت گاو و گوسفند، طرفدار پیدا کرده است. ظاهر این گوشت شبیه گوشت گاو است، اما زمانی که می‌خواهید این گوشت را بپزید خبری از سفتی و دیر پز بودن نیست و بافتی نرم و لذیذ دارد که برای چرخ کردن و کبابی بسیار مناسب است.

همچنین گوشت شتر، گرم و خشک است و برای تقویت قوای جسمی و بر طرف کردن ضعف جسمانی بسیار مفید است. بر اساس توصیه‌های طب سنتی هم، مصرف گوشت شتر در تقویت اعصاب تأثیر مثبتی دارد و برای جلوگیری از اختلالات در رشد جنین کارآمد است.

این گوشت پروتئین و چربی کمتری نسبت به گوشت گاو و گوساله دارد، اما سدیم آن زیاد و پتاسیم کمی دارد. آهن و روی گوشت شتر کمتر از گوشت سایر دام‌هاست، اما فسفر، کلسیم و ویتامین‌های B در عضلات ران این حیوان بیشتر است. ویژگی متمایز کننده گوشت شتر در مقایسه با سایر گوشت‌ها، فقدان مواد هورمونی و آنتی‌بیوتیک در آن است. بنابراین می‌توانید به جای گوشت گاو، گوشت شتر مصرف کنید.

کالری بسیار بالای گوشت شتر قوای بدنی و استقامت را زیاد می‌کند و توصیه می‌شود که بانوان باردار و شیرده، دانش آموزان، ورزشکاران و افراد کهنسال از خوردن آن غافل نشوند.



البته باید بگوییم که مخلوط کردن انواع گوشت‌ها (مثلاً گوشت گاو و شتر) به منظور متعادل شدن مزاج آن توصیه نمی‌شود. هضم هر گوشت متفاوت است و زمانی که دو مدل گوشت را با هم مخلوط می‌کنید ممکن است سیستم گوارش نتواند آن‌ها را به خوبی هضم کند؛ پس ترجیحاً در هر وعده یک نوع گوشت را مصرف کنید.

خوراکی‌هایی برای سلامت مغز بچه‌ها

آهن مواجه بودند در تست‌های ذهنی به مراتب عملکرد کمتری داشتند.

غذاهای سرشار از آهن شامل گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره و پهن مثل اسفناج، حبوبات و دانه‌های روغنی می‌شود.

بارت لارسن، محقق این پژوهش گفت: نتایج مطالعات نشان می‌دهد که کودکان تا رسیدن به اواسط ۲۰ سالگی باید از مکمل‌های آهن استفاده کنند. کمبود آهن (ID) شایع‌ترین کمبود مواد مغذی است که بیش از دو میلیارد نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار داده است.

علائم کمبود آهن در رژیم

غذایی شامل خستگی شدید، ضعف، پوست کمرنگ، درد قفسه سینه و سردرد است.

کودکان هر روز به حدود هشت میلی گرم آهن نیاز دارند، این مقدار برای پسران نوجوان حدود ۱۱ میلی گرم و برای دختران نوجوان ۱۵ میلی گرم در طی روز است. بد نیست بدانید که کمبود آهن در بدن می‌تواند یکی از دلایل بدخلقی و حتی افسردگی باشد.

نتایج به دست آمده از یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف برخی از مواد غذایی به کودکان کمک می‌کند تا قدرت مغز خود را افزایش دهند.

در واقع آهن موجود در سبزیجات برگ مانند کلم بروکلی در سلول‌های مهم مغز ذخیره می‌شود و این همان چیزی است که سلول‌های مغزی برای عملکرد مناسب به آن احتیاج دارند.

مطالعات قبلی هم نشان داده بودند که آهن برای عملکردهای ذهنی و جسمی مهم است.

محققان میزان آهن را در مغز ۱۵۰۰ کودک و بزرگسال بررسی کردند و دریافتند کسانی که با کمبود



حفظ سلامت مغز با ورزش هوازی

بهترین ورزش‌های هوازی شامل پیاده روی تند، شنا کردن، ایروبیک، دوچرخه سواری، بوکس و ورزش‌های گروهی مثل والیبال و بسکتبال یا بدمینتون و تنیس است.

ورزش هوازی سبب افزایش ضربان قلب و تنفس برای مدت نسبتاً طولانی می‌شود.

بر عکس، ورزش غیرهوازی (بدون اکسیژن) فعالیت است مانند دو سرعت یا وزنه‌برداری که سبب می‌شود عضلات به صورت ناگهانی تحت فشار شدید قرار بگیرند و شما به سرعت از نفس بیفتید.

اگر شدت انجام ورزش هوازی بیش از حد بالا باشد، به ورزش غیرهوازی تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، تفاوت بین ورزش هوازی و غیرهوازی در شدت انجام آنها است.

ورزش هوازی به جلوگیری یا کاهش احتمال ابتلا به برخی از سرطان‌ها، دیابت، افسردگی، بیماری‌های قلبی عروقی و پوکی استخوان کمک می‌کند.

پیروی از عادات تغذیه‌ای سالم، حفظ وزن سالم، حفظ فشار خون پایین، کنترل میزان کلسترول و کاهش قندخون هم است.



ورزش هر جور که باشد برای سلامتی جسم و روان ما خوب است اما محققان می‌گویند ورزش‌های هوازی، یعنی ورزش‌هایی که ریتم تنفس و ضربان قلب شما را تندتر می‌کنند، برای سلامت مغزتان مفیدترند.

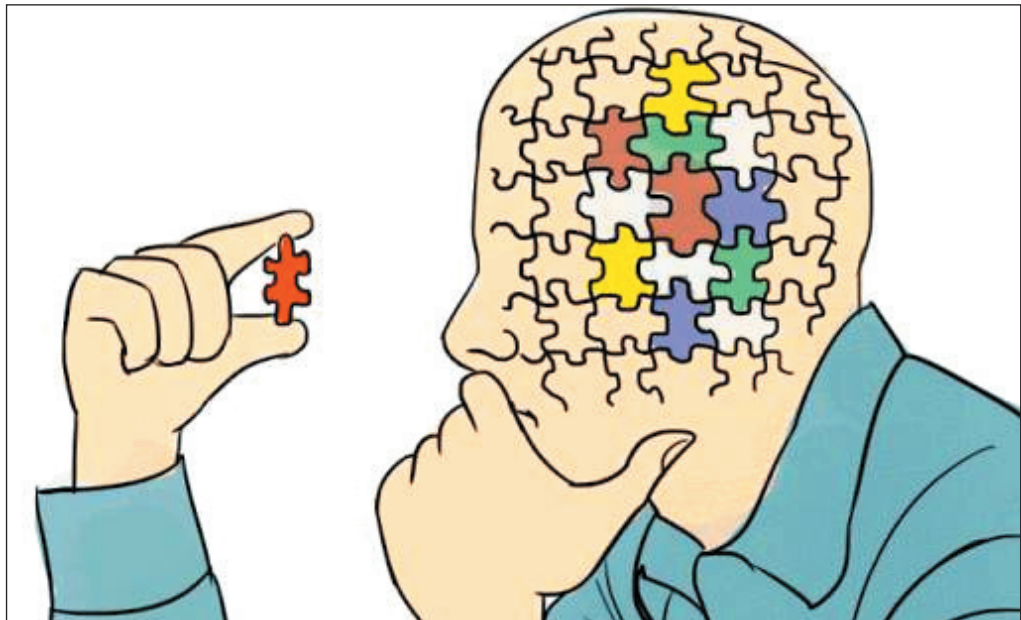
نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد ورزش هوازی تأثیر مثبت بر عملکرد شناختی دارد. همچنین به حفظ ماده خاکستری مغز که با مهارت‌های گوناگون و توانایی‌های فکری مرتبط است، کمک می‌کند؛ از این رو سالم نگه داشتن ماده خاکستری مغز می‌تواند از زوال فکر پیشگیری کند.

از سوی دیگر، محققان آلمانی می‌گویند تناسب اندام بهتر با عملکرد بهتر مغز در همه سنین مرتبط است و حفظ تناسب اندام موجب حفظ عملکرد مغز در دوره سالمندی می‌شود.

آنها ورزش با شدت متوسط و منظم را حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته توصیه می‌کنند.

تناسب بدنی خوب شامل مصرف نکردن سیگار و دیگر دخانیات،

اهمیت تفکر انتقادی در زندگی



• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

کمی به اطلاعاتی که روزانه دریافت می کنید، فکر کنید: آنچه والدین یا دوستانتان می گویند، چیزی که در مدرسه به شما آموزش داده می شود، آنچه که در تلویزیون مشاهده و یا در روزنامه و مجلات می خوانید. بدون شک می توان گفت که اغلب این اطلاعات که امروزه با آنها روبرو هستیم در حال ارائه اصول یا موضوعاتی هستند که از ما می خواهند با آنها هم عقیده شده و آنها را بپذیریم.

ما در دورانی زندگی می کنیم که وجه مشخصه اخبار آن، متقاعدسازی ماست. هر بار که رادیو یا تلویزیون را روشن می کنیم و یا کتاب یا مجله ای می خوانیم، در معرض بمباران اطلاعاتی قرار می گیریم که سعی دارند ما را متقاعد سازند تا آنها را بپذیریم.

حتی زمانی که با دوست، همسر، والدین، راننده تاکسی و... نیز تعامل می کنیم همواره با مسائلی روبرو می شویم که از ما خواسته می شود برداشت آنها را از آنچه درست، واقعی و یا زیبا است، بپذیریم.

مهارت تفکر انتقادی این امکان را برای ما فراهم می کند که با دریافت اطلاعات و دیدگاه های موجود راجع به مسائل مختلف، صرف نظر از سوگیری های شخصی یا باورها و ارزش های نادرست احتمالی خود، بتوانیم بهترین نتیجه را استنباط کرده و بر اساس آن

عمل نماییم.

فردی که از مهارت تفکر انتقادی برخوردار است قادر خواهد بود تا:

- * پیوندهای منطقی بین ایده های مختلف را درک کند؛
- * استدلال های مختلف را شناسایی، سازماندهی و ارزیابی نماید؛
- * اشتباهات معمول در استدلال ها را کشف کند؛
- * مشکلات را به طور منطقی و اصولی حل کند؛
- * بر روی دلایل منطقی باورها و ارزش های شخصی خود تأمل کند.

چطور این مهارت را در خود پرورش دهیم؟

تفکر انتقادی، یک مهارت نسبی است و هیچکس نمی تواند ادعا کند که آن را به طور کامل فرا گرفته و به کار می بندد. تقریباً افراد درجات مختلفی از این مهارت در وجودشان است، اما مشکل این است که اغلب آنها نمی دانند چگونه این استعداد را در خودشان کشف کنند. در زیر راهبردهایی را آورده ایم که به شما می گوید چطور این مهارت را در خود پرورش دهید:

۱) از شک کردن، نترسید:

شک کردن به اندازه معقول، بد نیست. شک به ما نشان می دهد که دانش و بصیرت، سخت به دست می آید. شک گرایی در قالب یک نگرش بدین معنا است که فرد معتقد باشد که هر ایده جدیدی که به وی ارائه می شود اشتباه است تا زمانی که شواهد مستدل و معقولی

برای صحت آن فراهم آید. کفایت نسبت به اطلاعاتی که در محیط به شما عرضه می شود حساسیت نشان دهید و آنها را بر اساس ارزش ظاهری شان به دقت بررسی و موشکافی کنید.

۲) براساس اطلاعات کافی، نتیجه بگیرید:

چیزهای زیادی در دنیا وجود دارند که ما نمی توانیم به سادگی آنها را تأیید کنیم. در مواردی که داده کافی برای نتیجه گیری وجود نداشته باشد، تنها پاسخ قابل قبول «نمی دانم» است.

پذیرش این موضوع برای اغلب افراد بسیار دشوار است. گویی طبیعت انسان بر این باور است که دادن هرگونه پاسخی بهتر از پاسخ ندادن است. اما این نگرش، ساده لوحانه و نادرست است.

نتیجه گیری یا اظهار نظر راجع به چیزی که اطلاع کافی در آن زمینه ندارید هم خودتان را گمراه می کند و هم دیگران را نسبت به ایده ها و استدلال های شما بی اعتماد می سازد.

۳) موقعیتهایی که نتایج غلط می دهند را شناسایی کنید:

همانطور که پس از گرفتن یک نتیجه خاص، به دنبال موارد و موقعیتهایی هستید که با نتیجه گیری شما جور باشد، باید در جستجوی موقعیتهایی نیز برآیید که احتمالاً این نتیجه با آنها ناسازگار باشد. اگر به چنین موقعیتهایی برخورد نکردید، احتمالاً به اندازه کافی برای یافتن آنها سعی نکرده اید یا خودتان را گول می زنید!

هرگاه می پذیرید که چیزی درست است، حتماً از طریق جستجوی افرادی که با آن ایده موافق نیستند، تفکر خود را به چالش بکشانید. نظر آنها را با حفظ بی طرفی کامل بشنوید و آنها را برای آزمون مجدد باورهای خودتان بکار ببندید.

۴) سوگیری شخصی نداشته باشید:

همه افراد از سوگیری ها، ارزش ها و باورهای شخصی برخوردارند که می تواند قضاوت های آنها را تحت تأثیر قرار دهد. شما باید جدا سعی کنید که در حین ارزیابی اطلاعات جدید، تا جایی که ممکن است نظرات شخصی و حالات درونی خود را دخالت ندهید.

در برابر ایده ها و داده های جدیدی که دریافت می کنید، از همان ابتدا گارد نگیرید؛ بلکه نسبت به آنها تواضع داشته و همواره آگاه باشید که غیرممکن است همیشه همه حق با یک طرف باشد.

۵) برای تغییر نظر خود، منعطف باشید:

اقتصاددان معروفی که به تناقض گویی متهم شده بود، در دفاع از خودش می گوید: «وقتی حقایق عوض می شوند، من ناچارم ذهن خودم را تغییر دهم. شما چکار می کنید؟»

این نگرش، در نوع خود قابل تحسین است. همه ما تصمیم گیرندگان ناکاملی هستیم که تنها بر اساس بخشی از داده هایی که داریم، به نتیجه گیری می پردازیم. این واقعیت را بپذیرید که همه ما ایده ها و باورهای زیادی داریم که نادرست هستند.

وقتی دنیا و اطلاعات جدید به شما ثابت می کند که تاکنون باور غلطی در ذهن خود پرورانده اید، پذیرا بوده و حاضر باشید که آن باور غلط را تغییر داده یا اصلاح کنید. لازمه وجود تفکر انتقادی این است که از تعصبات خشک و ناروا نسبت به عقایدتان اجتناب کنید.

... یافته های روانشناسی

خطرات زندگی

نزدیک خیابان های اصلی

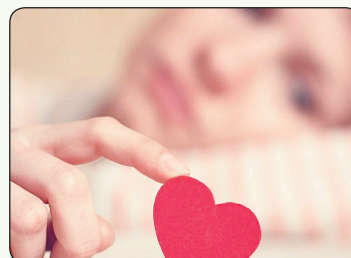
مطالعات جدید محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا نشان می دهد زندگی نزدیک خیابان های اصلی احتمال ابتلا به زوال عقل، پارکینسون، آلزایمر و ام اس را افزایش می دهد. محققان با بررسی اطلاعات ۶۷۸ هزار فرد ۴۵ تا ۸۴ سال، تأثیر محل زندگی بر بیماری های مختلف را مورد بررسی قرار



دادند. بر اساس این مطالعه زندگی در فاصله کمتر از ۵۰ متری خیابان اصلی و کمتر از ۱۵۰ متری بزرگراه، احتمال بروز زوال عقل، پارکینسون، آلزایمر و ام اس را افزایش می دهد و دلیل آن نیز آلودگی هوا است. ادامه این مطالعات نشان می دهد زندگی در نزدیکی پارک، فضای سبز و باغ تأثیر معکوس داشته و در برابر انواع بیماری های عصبی اثر محافظتی دارد. این مطالعه برای اولین بار است که اثر آلودگی هوا بر زوال عقل، پارکینسون، آلزایمر و ام اس را به طور یکجا بررسی می کند. این مطالعه بیش از پیش بر اثرات مخرب آلودگی هوا بر بیماری های انعطاطی عصبی تأکید دارد و به کارگزاران و متخصصان شهری هشدار می دهد که افزایش فضای سبز به معنای حفظ سلامت شهروندان است.

... توصیه عاشقانه

گذشته را نبش قبر نکنید



هیچ زوجی را نمی توان پیدا کرد که هر از گاهی مشاجره لفظی نداشته باشند. اما موضوع مهم، شیوه انجام مشاجرات است. یک اتفاق ناخوشایند در دعوای باز کردن موضوعات گذشته و جستجو در مسایل قبلی است. خیلی وقت ها زوج ها به جای صحبت درباره موضوع فعلی، به گذشته رجوع می کنند و اتفاقاتی را که از روز اول آشنایی تا آن تاریخ افتاده است برای هزارمین بار مطرح می کنند.

این نبش قبر گذشته غیر از افزایش خشم و رنجش، هیچ کارکرد دیگری ندارد و شما را از موضوع اصلی دور می کند و باعث می شود بحث چنان فرسایشی شود که بدون نتیجه، آن را خاتمه دهید.

از سوی دیگر، بیان سلسله وار اتفاقات گذشته، اختلاف های شما را خیلی بزرگ تر و عمیق تر از آنچه واقعا هست، نشان می دهد و هر کدامتان ممکن است وارد این فاز شوید که انتقام تمام ناکامی ها و ناراحتی های گذشته را هم اکنون از همسر خود بگیرید. رفتاری که مثل یک کلاف سردرگم شما را در خود می پیچد و عرصه را بر رابطه تان تنگ تر می کند.

● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

تمام آنچه باید درباره اختلال یادگیری بدانید



وقتی به کسی برچسب «اختلال یادگیری» می‌زنیم که آن فرد در رشد توانمندی‌های تحصیلی ناکام باشد. در واقع این کودکان هوشی طبیعی دارند. اما ممکن است در چند حوزه درسی نظیر ریاضیات، خواندن و نوشتن دچار مشکل شوند و نتوانند مانند دیگر همسالان‌شان در آن زمینه رشد کنند. معمولاً اختلالات یادگیری در سه حوزه خواندن، نوشتن و ریاضیات قرار می‌گیرند که ممکن است کودک یکی از آنها یا حتی هر سه‌شان را داشته باشد.

اختلال خواندن: اختلال خواندن شایع‌ترین نوع اختلال یادگیری است. کودک در صحیح خوانی، شناسایی حروف، سرعت و دقت خواندن و درک مطلب مشکل داشته و خطاهای پدیدار در خواندن دارد. کسانی که اختلال خواندن دارند، گاهی اعتراف می‌کنند که کلمات را در هم می‌بینند و حروف را به صورت ثابت در صفحه نمی‌بینند.

اختلال نوشتن: کودکانی که اختلال نوشتن دارند در هجی کردن صحیح کلمات و دیکته آن، و در رعایت دستور زبان ضعف دارند. کسانی که اختلال نوشتن دارند ممکن است دست خط بد، درشت نویسی، عدم رعایت خط زمینه، اشکال در فاصله گذاری، معکوس نویسی داشته باشند و در یک قطعه نوشتاری، یک کلمه مشابه را به طور متفاوت بنویسند.

اختلال ریاضی: کودکانی که اختلال ریاضیات دارند بر حسب شدت اختلال در شناسایی نمادهای اعداد، محاسبات عددی، درک مفاهیم مربوط به عملیات ریاضی، استدلال، شناسایی و ترسیم اشکال هندسی و مفاهیم مرتبط به آنها، و حل مسئله ضعیف هستند.

تفاوت اختلال یادگیری با عقب‌ماندگی ذهنی

در اختلال یادگیری، مشکلات یادگیری ناشی از نقائص هوشی نیست اما مشکلات یادگیری در کودکان عقب‌مانده ذهنی ناشی از هوش پایین می‌باشد. کودکان کم توان ذهنی معمولاً در به دست آوردن توانایی‌های رشدی از همسالان خود عقب‌تر هستند. مثلاً دیرتر می‌نشینند، دیر راه می‌افتند، دیرتر صحبت می‌کنند و دیرتر ادرار یا دفع خود را کنترل می‌کنند. به همین نسبت آنان در یادگیری مفاهیم و مهارت‌ها نیز ضعف دارند و حتی با آموزش‌های مناسب، متناسب با ضریب هوشی خود قادر به ادامه تحصیل خواهند بود. کودکان مبتلا به اختلال یادگیری بر خلاف کودکان عقب‌مانده تأخیر تکاملی واضحی ندارند و با آموزش‌های صحیح، به موقع و به کمک متخصصین آگاه می‌توانند همانند دیگر همسالان خود به موفقیت‌های تحصیلی دست پیدا کنند و در مقاطع دانشگاهی نیز موفق باشند.

چگونه متوجه اختلال یادگیری کودک شویم؟

وجود برخی نشانه‌ها در سنین پیش دبستان یا دبستان احتمال وجود اختلال یادگیری را مطرح می‌سازند. توجه داشته باشید که وجود این علائم فقط احتمال اختلال را مطرح می‌کنند ولی نمی‌توانند وجود اختلال را بصورت قطعی تأیید کنند. برای ارزیابی و تشخیص دقیق باید از متخصصین این حوزه کمک بگیرید.

نشانه‌هایی که باید به آنها توجه کرد

● در سن پیش دبستان کودک باید بتواند در داستان گوئی، بیان

احساسات و گفتگو با بزرگترها مشارکت کند و باید بتواند نوشتن بزرگترها را به درجاتی تقلید کند.

● آیا کودک تأخیر کلام داشته است؟ کودکان در حدود یک سالگی گفتن کلمات و در دوسالگی بیان جملات دو یا سه کلمه‌ای را شروع می‌کنند. توانایی خواندن و نوشتن در ادامه توانایی صحبت کردن ایجاد می‌شود و چنانچه کودک تأخیر کلام داشته باشد احتمال اختلال یادگیری هم وجود دارد.

● آیا بعد از سه سالگی تلفظ کلمات مبهم است؟ بعد از سه سالگی کودکان معمولاً می‌توانند کلماتی را که به درستی فرا گرفته‌اند را صحیح تلفظ کنند.

● آیا کودک کلماتی که تلفظ نزدیک به هم دارند را اشتباه می‌گیرد؟

● آیا کودک می‌تواند شعرها را بخاطر بسپارد؟ اگر شعری را که قبلاً فرا گرفته نیمه کاره بخوانید قادر است آن را کامل کند؟

● آیا کودک حروف مربوط به اسم خودش را می‌شناسد؟ کودکان پیش دبستانی تشخیص می‌دهند کلمات روی تابلوها از حروفی مشابه حروف اسم‌شان تشکیل شده است.

● آیا کودک قادر به نام بردن الفبا است؟ بعد از ۴ سالگی کودکان معمولاً الفبا را می‌شناسند و می‌توانند از روی شکل‌شان حروف را شناسایی کنند.

● کودک در سن پیش دبستان باید تشخیص دهد آنچه از روی کتاب برای وی خوانده می‌شود مربوط به نوشته‌ها است و نه عکس‌ها.

● آیا کودک می‌تواند نوشتن را تقلید کند؟ در سن پیش دبستان کودک قادر است مداد را برداشته و نوشتن را تقلید کند نه اینکه فقط

نقاشی یا تصویر بکشد.

● آیا کودک قادر است جریان یک داستان ساده را دنبال کند؟ آیا در مورد داستان سؤالات یا اظهارنظرهایی دارد که نشان می‌دهد ماجرای داستان خوانده شده را فهمیده است.

● آیا کودک در دنبال کردن دستورات یا روتین‌های تعیین شده مشکل دارد؟ این ممکن است به دلیل پرت شدن حواس به موضوعات متفرقه باشد که باعث می‌شود کودک سرنخ‌های مهم را گم کند.

کمک به کودکان قبل از سن دبستان

هر روز با صدای بلند برای کودک کتاب بخوانید. از کتاب‌های ساده یا شعرگونه استفاده کنید به نحوی که کودک بتواند حروف را ببیند و بین صداها و حروف نوشتاری ارتباط دیداری و شنیداری برقرار کند.

الفبا و اشعار مهد کودک و کودکانه را برای کودک به شیوه‌ای سرگرم کننده بخوانید تا کودک بتواند بین اصوات و حروف ارتباط برقرار کند. می‌توانید از کتاب‌های الفبا یا بازی‌های الفبا استفاده کنید.

در خیابان یا فعالیت‌های روزانه حروف روی تابلوها، جعبه‌ها یا بسته‌ها را به کودک نشان دهید.

وقتی برای شما نقاشی می‌کشد راجع به نقاشی با او صحبت کنید و آنچه می‌گوید را زیر نقاشی بنویسید و در محلی در معرض دید نصب کنید.

در زمین‌های بازی یا روی ساحل همراه با کودک حروف اسمش را بنویسید. همراه با کودک با استفاده از چسب، کاغذ، مقوای رنگی، ماکارونی و... شکل حروف را روی کاغذ بچسبانید به نحوی که کودک متوجه شود چگونه حروف و کلمات روی صفحه کاغذ قرار می‌گیرند.

همراه کودک با استفاده از خمیر بازی، گل سفالگری، شکل حروف را بسازید و به او کمک کنید اسم خودش را بنویسد.

... اشتباه‌های رایج

دوگانگی در تربیت فرزند

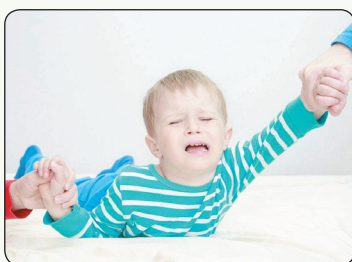
یکی از اشتباه‌های رایج تربیتی، چندصدایی والدین در تربیت فرزند است. والدین زیادی را می‌بینیم که یکی از آنها وظیفه خود را سختگیری به کودک می‌داند و دیگری، در نقطه مقابل، پناه دادن به کودک، لوس کردن او و دلجویی از کودک را در پیش می‌گیرد.

این دوگانگی در تربیت، باعث سردرگمی کودک

شده و او را سرکش و نافرمان بار می‌آورد. بنابراین بسیار مهم است که نسبت به اصول تربیتی فرزندان با همسران هماهنگ باشید. زمانی که دو روش تربیتی را در پیش بگیرید احتمالاً بدرفتاری کودک افزایش می‌یابد. در مورد تربیت فرزندان با همسران صحبت کنید و به توافق برسید.

حتی اگر با سخت‌گیری یا سهل‌گیری همسران در تربیت کودک موافق نیستید، این مخالفت را در مقابل فرزند ابراز نکنید. در ظاهر خود را در جبهه همسران نشان دهید و بعد، در فرصتی مناسب و به دور از چشم کودکان با همسر خود درباره اشتباه تربیتی‌اش صحبت کنید.

در صورت نیاز، می‌توانید با یک روانشناس کودک یا مشاور مشورت کنید. او به شما و همسران کمک می‌کند تا به اشتراک برسید.



... بچه‌ها و یافته‌ها

تشخیص افسردگی در کودکان ۷ ساله

در بسیاری از افراد علائم افسردگی از دوره نوجوانی و با نشانه‌هایی از استرس و اضطراب پیدا می‌شود در عین حال تعداد زیادی از افراد نیز در سنین پایین کودکی به این اختلال دچار می‌شوند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد علائم افسردگی در کودکان از هفت سالگی قابل مشاهده است و علائم هشدار دهنده



می‌تواند مشکلات عاطفی آینده را پیش‌بینی کند. محققان آمریکایی با اسکن کردن مغز کودکان علائم افسردگی در آنها را پیدا کرده و دریافتند کسانی که افسردگی داشتند ارتباط کمتری بین نیمه‌های مغز داشتند. این محققان ۱۰۰ کودک را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند می‌توانند پیش‌بینی کنند که در سن ۷ سالگی کودکانی هستند که از افسردگی رنج می‌برند. نشانه‌های افسردگی در کودکان شامل ناامیدی، خشم، درماندگی، اضطراب، نوسانات خلقی، احساس گناه، به هم خوردن ساعات خواب، بی‌اشتهایی و یا خوردن افراطی، افزایش و کاهش وزن، کناره‌گیری از دوستان، کاهش انگیزه، سرزنش خود و احساس بازنده بودن است. این مطالعه نشان داد تقریباً از هر ۵ کودک، علائم افسردگی آنها در مدت چهار سال بدتر می‌شود.

امروز در تاریخ

«هلاکوخان مغول» بغداد و دمشق را ویران ساخت

هولاکو خان، که نوّه چنگیز و برادر قوبیلای قآن بود در طول ایلخانی خود، بین النهرین، سوریه و قسمت های دیگری از آناتولی را تصرف کرد، شهر بغداد را در دهم فوریه ۱۲۵۸ و شهر دمشق را در یکم مارس ۱۲۶۰ میلادی تصرف، قتل حکم و ویران کرد و به خلافت «اسمی» عباسان و عجم مته امت با بایان داد.

بانوی ایرانی حکمران واقعی هند بود

هشتم فوریه سال ۱۶۲۷ بانو «نورجهان» بانوی ایرانی جهانگیر شاه امپراتور گورکانی هند کودتای ژنرال محبت‌خان فرمانده پادگان دهلی را بر ضد شوهرش سرکوب و توطئه‌گران را به بند کشید. «توماس رو» انگلیسی در خاطرات خود نوشته است که به سبب بی‌علاقگی جهانگیر شاه به امور سیاست، در بیشتر سال‌های سلطنت او، زمام امور هند عملاً در دست زبش بانو «نورجهان» دختر اعتمادالدوله ایرانی بود که زنی باهوش و جسور بود و اطلاعات منطقه‌ای و تاریخی فراوان داشت.

یران، یا منطقه تحت نفوذ اعلیٰ حضرت تزار؟!

هشتم فوریه سال ۱۹۰۸ دولت روسیه در پی دادن اخطار به دولت عثمانی که نیروهایش را از مرز ایران بازگرداند به اعزام واحدهای تازه بنفس به مرزهای عثمانی دست زد. دولت مسکو در اخطار به خود به دولت استانبول، به جای بردن نام ایران نوشته بود: «منطقه تحت نفوذ اعلیحضرت را هر چه و سبه»!

عراق دولت شاه را متهم به شرکت در کودتا کرد

دولت عراق [دولت حزب بعث] نوزدهم بهمن ۱۳۸۸ ضمن صدور اعلامیه‌ای شدیدالحن دولت وقت ایران را متهم کرد که در توطئه کوتای عراق که سرکوب شده بود به آمریکا کمک کرده و در تحریک کردها برضد دولت بغداد ابزار سیاست آمریکا شده و آمریکا از طریق ایران پول و اسلحه به کردهای عراق می‌رساند. دولت ایران پاسخی صریح به این اعتراض دولت عراق نداد.

تیغ جلاد انگلیسی بر گردن ملکه اسکاتلند

پس از اعضای حکم اعدام وی از سوی الیزابت یکم ملکه انگلستان (انگلند)، هشتم فوریه سال ۱۵۸۷ گردن زده شد. انگلیسی ها ملکه اسکاتلند را متهم کرده بودند که مخفیانه از پادشاه اسپانیا خواسته بود که به انگلستان لشکر بکشد و این سرزمین را تصرف کند.

www.iranianshistoryonthistday.com

قالب امروز



جادوی رنگ و طرح در فرش ایرانی / عکس از: مهدی بخشی سورکی

سرایه

شب ظلمت و بیابان به کجا توان رسیدن
مگر آن که شمع رویت به رهم چراغ دارد
من و شمع صبحگاهی سزد ار به هم بگیریم
که بسوختیم و از ما بت ما فراغ دارد
سزدم چو ابر بهمن که بر این چمن بگیریم
طرب آشیان بلبل بنگر که زاغ دارد
سر درس عشق دارد دل دردمند حافظ
که نه خاطر تماشا نه هوای باغ دارد
حافظ

دل ما به دور رویت ز چمن فراغ دارد
که چو سرو پایبند است و چو لاله داغ دارد
سر ما فرونیاید به کمان ابروی کس
که درون گوشه‌گیران ز جهان فراغ دارد
ز نقشه تاب دارم که ز زلف او زند دم
تو سیاه کم بها بین که چه در دماغ دارد
به چمن خرام و بنگر بر تخت گل که لاله
به ندیم شاه ماند که به کف ایاغ دارد

جدول شرح در متن ۵۱۹۰

غلامحسین باغبان

[illegible]

سودو کو

٢٤٧٧

۳		۷	۱					۴
	۲				۷		۹	
	۹		۸		۴			
۷	۳							۲
				۳				
۶							۳	۱
			۹		۵		۱	
	۸		۴				۶	
۴					۸	۵		۳

۷	۹	۸	۶	۵	۳	۴	۲	۱
۴	۲	۱	۷	۹	۸	۶	۵	۳
۶	۵	۳	۴	۲	۱	۷	۹	۸
۸	۷	۹	۳	۱	۶	۵	۴	۲
۵	۶	۴	۸	۷	۲	۳	۱	۹
۳	۱	۲	۹	۴	۵	۸	۷	۶
۲	۸	۷	۵	۳	۹	۱	۶	۴
۹	۴	۶	۱	۸	۷	۲	۳	۵
۱	۳	۵	۲	۶	۴	۹	۸	۷

حل ۲۶۷۶

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۸ بهمن ماه ۱۳۵۸ (برابر با ۲۰ ربیع الاول ۱۴۰۰، ۷ فوریه ۱۹۸۰) نقل شده است.

حال عمومی امام بسیار رضایت بخش است

دکتر عارفی یکی از پزشکان معالجات امام
عمومی امام را بسیار رضایتبخش اعلام کرد و در این
زمینه گفت حال عمومی امام بسیار خوب می باشد.
فشار خون ایشان ثابت و قلب منظم است. امام در روز
حدود نیم کیلومتر در اطاق خودشان راه میروند نوار
قلبی امام حاکی از بهبودی سریع حال امام است.
وی یادآور شد امام در حال حاضر تقریباً یک
زندگی عادی را دارند. دکتر عارفی افزود: باید یادآور
شدم که امام نماز را استفاده ادا می کنند.

یام تبریک رئیس جمہوری الجزائر بہ بنی صدر

«شادلی بن جدید» رئیس جمهوری الجزایر و دبیر کل حزب و جبهه آزادیبخش جمهوری دمکراتیک الجزایر بمناسبت انتخاب دکتر سید ابوالحسن بنی صدر برایست جمهوری کشور جمهوری اسلامی ایران پیام تبریکی برای وی فرستاد. متن پیام به این شرح است:

جناب آقای بنی صدر، انتخاب شما بعنوان نخستین رئیس جمهوری کشور جمهوری اسلامی ایران، به من این فرصت شادوی آفرین را داده است تا بهترین تبریکات خود را برای پیروزی شما اعلام دارم.

بنی صدر میناچی را آزاد کرد

در پایان جلسه دیشب شورای انقلاب که با حضور ابو الحسن بنی صدر، رئیس جمهوری منتخب ملت ایران تشکیل شده بود، دستور آزادی دکتر نصر میناچی وزیر ارشاد ملی که در پی افشاگری دانشجویان و به خط امام دستگیر شده بود صادر گردید.

دکتر ابوالحسن بنی صدر، رئیس جمهوری کشور اسلامی ایران، در پایان جلسه دیشب شورای انقلاب به خبرنگار اطلاعات گفت: «همانطور که در قانون اساسی کشور به تصویب رسیده است، قاضی باید به هر سند و اتهامی رسیدگی کند تا اینکه جامعه ما منزلت داشته باشد. بنابراین در این مورد هم، قاضی باید رسیدگی کند و بعد از رسیدگی، در صورتی که مدارک را کافی دید، بر او تعقیب قضائی مسئله انداخته می‌شود».

خلخالی ۱۴۵ نفر را از ارتش اخراج کرد

بدستور صادق خلخالی، دیر و ۱۴۵ نفر از امیران و افسران ارتش، اخراج و ممنوع الخروج شدند. متن کامل حکم صادق خلخالی، بشرح زیر است:

بسمه تعالی
چون طبق دلائل و مدارک کافی، افراد ذکر شده، ضد انقلاب تشخیص داده شده و فعالیت ضد انقلابی در نیروی هوایی و در سایر رده های ارتش داشته اند، بدینوسیله از نیروی هوایی جمهوری اسلامی، اخراج و ممنوع الخروج میباشند که به هر نده اختلاس آنها، رسیدگی شود.

اکسازي در ارتش بر اساس ضوابط شوراي انقلاب صورت گرفته است

دربروز از سوی گروهی از تیب نوه‌د مرکز در خیابانهای تهران راه پیمائی برگزار شد. امروز یک مقام آگاه در روابط عمومی ارتش جمهوری اسلامی به خبرنگار اطلاعات، در ارتباط با راه پیمائی در روز گفت:

از سوی انقلاب ضوابطی برای تصفیه و پاکسازی ارتش اعلام شده و براساس این ضوابط در یادگانه‌های تهران و خارج از تهران گروهی مشمول پاکسازی و تصفیه شدند از جمله ۲۱ تن در تیب نوه‌د کنار گذاشته شدند. این مقام اضافه کرد: تیب طبیعی است که افراد مشمول پاکسازی و تصفیه نسبت به تصمیم‌های هیات پاکسازی اعتراض دارند.

اموال دگتر اmini توقیف شد

طبق دستور معاون دادستان انقلاب اسلامی مرکز طی بخشنامه‌ای به سازمان ثبت اسناد کشور اعلام شد نظر باینکه کلیه اموال غیر منقول آقای علی امینی نخست‌وزیر اسبق توقیف گردیده است... از هر گونه نقل و انتقال بهر صورت خودداری نمایند.

راه‌پیمائی اعتراض آمیز کلاه‌سبزها در تهران

روز گذشته حدود پانصد تن از کلاه سبزها در اعتراض به فرماندهان خود از پادگان لاهوتی بطرف لانه جاسوسی آمریکا دست به راهپیمایی زدند. اعتراض کلاه سبزها به فرماندهانشان بخاطر دستگیری و اخراج عده‌ای از نمایندگان واحدهای ارتش اعلام شده است.

این عده در حالیکه عکس‌هایی از امام خمینی در دست داشتند با دادن شعار مردم بهوش باشید - فرماندهان خائن در فکر کودتاند - اه‌سمائی کردند.